



# Gymnastique préventive et maintien du dos (petit groupe)

<b>Description</b>	Prévenir vaut mieux que guérir. Dans ce cours vous apprenez à adopter une bonne posture dans la vie quotidienne. Par des exercices de renforcement vous prendrez conscience de l'importance de votre dos. Des exercices de mobilité et de perception corporelle ainsi que des techniques de détente complètent ce cours qui s'adresse à des personnes en bonne santé. En cas de doute, veuillez poser la question à votre médecin.
<b>Date</b>	25.08.2022 - 27.10.2022 / E_1604823
<b>Horaire</b>	18:00 - 18:50 h
<b>Jours</b>	Je
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 200.00 Cours annuel
<b>Lieu du cours</b>	Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Je	25.08.2022	18:00 - 18:50
	2 Je	01.09.2022	18:00 - 18:50
	3 Je	08.09.2022	18:00 - 18:50
	4 Je	15.09.2022	18:00 - 18:50
	5 Je	22.09.2022	18:00 - 18:50
	6 Je	29.09.2022	18:00 - 18:50
	7 Je	06.10.2022	18:00 - 18:50
	8 Je	13.10.2022	18:00 - 18:50
	9 Je	20.10.2022	18:00 - 18:50
	10 Je	27.10.2022	18:00 - 18:50

**Ecole-club Migros Martigny** Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

