



Gym posturale

Description	La gym posturale permet à chacun de cultiver son bien-être dans son ensemble. Ce cours vous permettra d'améliorer l'aisance gestuelle en travaillant la mobilité articulaire. Vous développerez une meilleure sensibilité *proprioceptive afin d'épouser des habitudes posturales correctes. Par des exercices de stretching, de mobilité ou de renforcement, vous améliorez votre endurance, votre force et votre adresse.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices de gym posturale• Techniques de renforcement• Détente et relâchement• Mobilisation		
Prérequis	Aucun		
Groupe cible	Adultes, dès 16 ans		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Gagner en mobilité articulaire afin de libérer les tensions du dos et des hanches• Comprendre le périnée et le plancher pelvien• Renforcer sa musculature profonde et apprendre à relâcher sa musculature• Développer son équilibre corporel		
Date	23.08.2022 - 25.10.2022 / E_1604855		
Horaire	19:00 - 19:50 h		
Jours	Ma		
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 160.00		
Lieu du cours	Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	23.08.2022	19:00 - 19:50
	2 Ma	30.08.2022	19:00 - 19:50

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

Rue des Avouillons 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Gym posturale

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Ma	06.09.2022	19:00 - 19:50
	4 Ma	13.09.2022	19:00 - 19:50
	5 Ma	20.09.2022	19:00 - 19:50
	6 Ma	27.09.2022	19:00 - 19:50
	7 Ma	04.10.2022	19:00 - 19:50
	8 Ma	11.10.2022	19:00 - 19:50
	9 Ma	18.10.2022	19:00 - 19:50
	10 Ma	25.10.2022	19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch

