



Gym du dos - Rabais 20%



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Prévenir vaut mieux que guérir. Dans ce cours, vous apprenez à adopter la bonne posture dans la vie quotidienne. Des exercices de mobilité et de perception corporelle ainsi que des techniques de détente complètent ce cours qui s'adresse également à des personnes en bonne santé.

Inhalt

- Exercices d'assouplissement de la colonne vertébrale
- Exercices de renforcement des muscles dorsaux et abdominaux
- Stretching
- Respiration précise pour chaque exercice

Voraussetzung

Aucun

Lernziele

- Prendre conscience de l'importance du maintien
- Améliorer la mobilité de la colonne vertébrale
- Renforcement des muscles dorsaux et abdominaux
- Apprentissage des mouvements utiles dans la vie de tous les jours, par exemple: comment lever et porter correctement

Datum

27.02.2020 - 14.05.2020 / E_1396268

Zeit

10:00 - 10:50 h

Wochentage

Do

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 180.00

Durchführungsort

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	27.02.2020	10:00 - 10:50
2 Do	05.03.2020	10:00 - 10:50
3 Do	12.03.2020	10:00 - 10:50
4 Do	19.03.2020	10:00 - 10:50

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch





Gym du dos - Rabais 20%



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Do	26.03.2020	10:00 - 10:50
6 Do	02.04.2020	10:00 - 10:50
7 Do	09.04.2020	10:00 - 10:50
8 Do	30.04.2020	10:00 - 10:50
9 Do	07.05.2020	10:00 - 10:50
10 Do	14.05.2020	10:00 - 10:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

