



# Gymnastique préventive abdos-périnée

<b>Beschreibung</b>	POUR CE COURS, LE CERTIFICAT COVID EST EXIGÉ ***** Ce cours de sensibilisation est ouvert à toutes les femmes qui souhaitent renforcer leur musculature abdominale et périnéale, tout en respectant leur anatomie spécifique. Durant cet atelier, vous serez accompagnée par une physiothérapeute qui est également formée en Pilates.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaissances anatomiques : abdominaux, périnée et diaphragme</li><li>• L'insuffisance urinaire à l'effort, prévention et traitement</li><li>• Techniques de tonification périnéale</li><li>• Techniques de gymnastique hypopressive</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	aucun		
<b>Lernziele</b>	Connaître l'anatomie de la sangle abdominale et du périnée afin de comprendre les exercices à faire ou à éviter, ceci dans le but de les renforcer en toute sécurité.		
<b>Datum</b>	29.01.2022 / E_1512315		
<b>Zeit</b>	09:00 - 12:00 h		
<b>Wochentage</b>	Sa		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 96.00		
<b>Durchführungsort</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	29.01.2022	09:00 - 12:00

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

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

