



# Gymnastique du dos



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Discipline corporelle adaptée à chacun et visant à un mieux-vivre du dos.

### Inhalt

- Exercices d'assouplissement de la colonne vertébrale et du bassin.
- Exercices de fortification et d'assouplissement dorsaux et des fléchissements des hanches.
- Respiration précise pour chaque exercice.

Exercices possibles pour chacun, indépendamment de l'âge et du sexe.

### Lernziele

- Prendre conscience de l'importance du maintien.
- Mobilité de la colonne vertébrale.
- Renforcement des muscles dorsaux.
- Apprentissage des mouvements utiles dans la vie de tous les jours.

### Methodik/Didaktik

Cours pratique collectif sur fond musical doux.  
Tenue vestimentaire Training ou tenue de gym, chaussures de rythmique ou baskets.  
Durée 50 minutes

### Zusatzinfo

Ce cours « abonnement » peut être acheté à l'unité uniquement à la réception ou par téléphone.

### Datum

ab 07.07.2022 / E\_1591538

### Zeit

18:30 - 19:20 h

### Wochentage

Do

### Lektionsdauer

50 Minuten

### Preis

ab CHF 20.00 / Lektion

### Durchführungsort

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	07.07.2022	18:30 - 19:20

### Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

klubschule

MIGROS



# Gymnastique du dos



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Do	14.07.2022	18:30 - 19:20
3 Do	21.07.2022	18:30 - 19:20
4 Do	28.07.2022	18:30 - 19:20
5 Do	04.08.2022	18:30 - 19:20
6 Do	11.08.2022	18:30 - 19:20
7 Do	18.08.2022	18:30 - 19:20
8 Do	25.08.2022	18:30 - 19:20