



Gymnastique préventive et maintien du dos (petit groupe)

Beschreibung	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.
Datum	25.08.2022 - 27.10.2022 / E_1604823
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 200.00 Cours annuel
Durchführungsort	Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	25.08.2022	18:00 - 18:50
	2 Do	01.09.2022	18:00 - 18:50
	3 Do	08.09.2022	18:00 - 18:50
	4 Do	15.09.2022	18:00 - 18:50
	5 Do	22.09.2022	18:00 - 18:50
	6 Do	29.09.2022	18:00 - 18:50
	7 Do	06.10.2022	18:00 - 18:50
	8 Do	13.10.2022	18:00 - 18:50
	9 Do	20.10.2022	18:00 - 18:50
	10 Do	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
ecole-club.ch

