



Gym posturale

Beschreibung	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.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Exercices de gym posturale• Techniques de renforcement• Détente et relâchement• Mobilisation		
Voraussetzung	Aucun		
Zielgruppe	Adultes, dès 16 ans		
Lernziele	<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		
Datum	13.09.2022 - 22.11.2022 / E_1604855		
Zeit	19:00 - 19:50 h		
Wochentage	Di		
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 160.00		
Durchführungsort	Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	13.09.2022	19:00 - 19:50
	2 Di	20.09.2022	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

Termine	Tag	Datum	Zeit
	3 Di	27.09.2022	19:00 - 19:50
	4 Di	04.10.2022	19:00 - 19:50
	5 Di	11.10.2022	19:00 - 19:50
	6 Di	18.10.2022	19:00 - 19:50
	7 Di	25.10.2022	19:00 - 19:50
	8 Di	08.11.2022	19:00 - 19:50
	9 Di	15.11.2022	19:00 - 19:50
	10 Di	22.11.2022	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

