



Gym Douce



BOUGER EN SANTÉ ET À TOUT ÂGE

Donné par une physio, ce cours s'adresse à toutes les personnes souhaitant faire de la gymnastique dans un but de prévention ou dans un but curatif à la suite de troubles de l'appareil locomoteur.

Idéal en cas de problèmes de dos, de maladies rhumatismales ou de déconditionnement global. Il est également parfaitement adapté aux seniors. Des exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement et de mobilité satisferont tes besoins de gymnastique douce adaptée.



PLUS D'INFOS

-  **Tous les jeudis du 3.11.2022 au 6.04.2023 à 10h (Exceptés 29.12.2021 et 5.01.2023)**
-  **320 CHF pour 20 cours**
ou 14 séances MTT prescrites par votre médecin