

Et si vous preniez soin de votre dos ?

Type de cours : **Active Backademy**,
gymnastique d'entretien du dos

Pour tous ceux qui souffrent de douleurs du dos
ou qui souhaitent les prévenir

Programme de gymnastique d'entretien du dos
privilégiant la perception corporelle, la
coordination, l'équilibre et l'endurance.
Renforcement de la musculature.

Lieu : **St-Prex**
Salle au Cherrat

Quand : **mercredi de 10h30 à 11h30**
dès septembre 2020
à raison d'1h/semaine, hormis pendant
vacances scolaires

Intervenant/e : un/e physiothérapeute

Participant : un groupe de maximum 12 personnes

Renseignements et inscriptions :



**Ligue vaudoise
contre le rhumatisme**
Notre action - votre mobilité



Physio du Léman

Tél. 021 623 37 07
www.lvr.ch