

vous proposent

un cours de mobilité et souplesse

Le cours est basé sur un travail en douceur et efficace afin de stimuler la musculature profonde du corps, c'est-à-dire la musculature de la posture.

Des exercices de mobilisation et d'étirement vous permettront un meilleur fonctionnement de la globalité de votre corps.

Des exercices n'utilisant que le poids du corps vous amèneront à une meilleure stabilité et renforceront la ceinture abdominale.

Centre ITS

Rue de la banque 4, 1700 Fribourg, au sous-sol (-1)

Cours n° 1a du MARDI de 16 h 15 – 17 h

19.3. / 26.3. /
9.4. / 16.4. / 23.4. / 30.4.
/ 7.5. / 14.5. / 21.5. /
4.6. / 11.6. / 18.6. / 25.6

Une **inscription préalable** est demandée (minimum 2 semaines avant le cours).
Une confirmation du cours vous sera envoyée.

Merci de prendre avec vous une tenue de gymnastique et un linge.

CHF 320.-

Minimum de 6 personnes – maximum de 9 personnes

Au plaisir de vous rencontrer !

Corinne Kolly

WellnessTrainer dipl. - Orthobionomiste dipl.

079 44 77 966

www.astragale.ch

corinne.kolly@astragale.ch