

**Notre Team ITS
se réjouit de vous
accueillir prochainement
parmi nos participants et
reste à votre disposition
pour toute question.**



**Unser Team ITS freut
sich, Sie demnächst als
Teilnehmer begrüßen
zu dürfen und bleibt für
weitere Fragen zu Ihrer
Verfügung.**

INSCRIPTION / ANMELDUNG

026/322.62.62 ou info@centre-its.ch

**Siège central
Correspondance**
Rue de la Banque 4
1700 Fribourg

**Succursale
Pérolles Centre**
Rue de Locarno 4
1700 Fribourg

**Succursale
Les Dailles**
Rue des Cerisiers 2
1752 Villars-sur-Glâne

**Succursale
Avry-sur-Matran**
Route des Fontanettes 25
1754 Avry-sur-Matran

CENTRE
ITS

INTERACTIVITÉ THÉRAPIE SPORT

ÉCOLE & GYM DU DOS RÜCKENSCHULE & GYMNASTIK

- Prise de conscience corporelle
 - Renforcement abdominal et du dos
 - Amélioration de la posture et de l'équilibre
 - Amélioration de la souplesse et de la mobilité
 - Conseils ergonomiques
 - Relaxation
-
- Körperbewusstsein
 - Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
 - Verbesserung der Körperhaltung und des Gleichgewichts
 - Verbesserung der Gelenkigkeit und der Beweglichkeit
 - Ergonomie
 - Entspannung

École et gym du dos

L'École et gym du dos a pour but de soulager et de mieux connaître/utiliser votre dos. Le centre ITS vous propose un cours de prise en charge globale, privilégiant non seulement la mobilité, la souplesse et la tonification de votre dos, mais aussi la détente et l'ergonomie dans vos activités de tous les jours (sportives, professionnelles, ménagères). La prévention constitue un point essentiel de votre santé.

Ce cours continu est constitué d'une séance hebdomadaire que vous pouvez débiter à n'importe quel moment de l'année.

Ces cours peuvent être suivis dans le cadre d'un groupe ou en séances individuelles.

Cours :

Séance collective hebdomadaire de 45 minutes, en langue française, donnée par un/e physiothérapeute.

Pour nos tarifs, jours et lieux de cours, merci de vous référer à notre site internet ou de contacter notre secrétariat.

Rückenschule und gymnastik

Die Rückengymnastik hat zum Ziel, dass Sie Ihren Rücken besser kennen- und benutzen lernen. Das Centre ITS bietet Ihnen einen ganzheitlichen Kurs an, bei welchem Sie nicht nur Ihre Beweglichkeit und Gelenkigkeit trainieren, sondern auch die Entspannung und Ergonomie in Ihren täglichen Aktivitäten (Sport, Beruf, Haushalt). Die Vorbeugung ist ein wesentlicher Teil Ihrer Gesundheit.

Dieser ganzjährig laufende Kurs findet wöchentlich statt und kann zu jedem Zeitpunkt des Jahres begonnen werden.

Diese Kurse können einzeln oder in Gruppen besucht werden.

Kurs :

Wöchentliche Gruppenkurse von 45 Minuten, auf französisch, unterrichtet durch eine/n Physiotherapeut/in.

Für Fragen über Preise, Kursdaten und -orte melden Sie sich bitte beim Sekretariat oder Sie können dies auf der Homepage des Centre ITS nachlesen.

Remarques :

- Pour les personnes ayant subi une intervention chirurgicale, il est recommandé de ne commencer le cours qu'avec l'accord du médecin.
- Une séance d'essai gratuite est offerte pour toutes personnes n'ayant jamais conclu d'abonnement de cours au Centre ITS.
- L'abonnement est valable pour une durée déterminée. Toutefois :
 - 1 absence annoncée au minimum 24h à l'avance peut être récupérée sur un cours de 6 et 12 semaines et 2 absences annoncées au minimum 24h à l'avance peuvent être récupérées sur un cours de 6 mois.
 - une absence supplémentaire sera compensée sur présentation d'un certificat médical.

Les abonnements n'étant pas reconduits automatiquement et le nombre de places étant limité, il est conseillé de réserver la suite de vos abonnements de manière anticipée.

Bemerkungen :

- Personen, welche kürzlich einen chirurgischen Eingriff hatten, empfehlen wir, dies jeweils mit dem behandelnden Arzt vorher abzusprechen.
- Ein kostenloses Probetraining für Personen, welche beim Centre ITS noch nie ein Abonnement hatten, ist offeriert.
- Das Abonnement ist für eine bestimmte Dauer gültig. Allerdings:
 - Eine Abwesenheit muss mindestens 24h im Voraus angekündigt werden damit der Kurs nachgeholt werden kann. Diese Möglichkeit besteht für 1 Kurs bei einer Kursdauer von 6 und 12 Wochen, oder für 2 Kurse bei einer Kursdauer von 6 Monaten.
 - Eine weitere Abmeldung wird nur auf Vorweisung eines Arzteugnisses ersetzt

Da die Abonnemente nicht automatisch weitergeführt werden und die Plätze limitiert sind, empfehlen wir Ihnen Ihr Abonnement frühzeitig zu reservieren.