

Fribourg ▪ Villars-sur-Glâne
Rossens ▪ A domicile



Personal Training
Ortho-Bionomy
Massages



Références

- 2008 Diplôme de Master Personal Trainer
- 2007 Diplôme de Personal Trainer
- 2003 - 2005 Diplôme de Wellness Trainer
- 2000 - 2002 Débriefing. Comment gérer les traumatismes (Gisela Perren-Klingler)
- 2000 Certificat MedX LE / CE renforcement musculaire, Cologne
- 1999 Formation pour l'accompagnement des personnes en fin de vie
- 1997 - 1999 Diplôme d'Ortho-Bionomy
- 1995 - 1997 Massage classique – Massage de détente
- 1995 - 1996 Anatomie DES, Université de Fribourg

Sur rendez-vous

Fribourg • Centre ITS, Rue de la Banque 4
A 5 min. à pied de la Gare de Fribourg
Parking des Grands-Places
et parking Place Georges-Python

Villars-sur-Glâne • FIT PLUS, Cormanon centre,
1752 Villars-sur-Glâne (place de parc,
transports publics, accès hors centre ville)

Rossens Route du Jordil 15, 1728 Rossens

A domicile

*m*ouvement
*a*limentation
*r*elaxation

079 44 77 966
Corinne Kolly
www.astragale.ch info@astragale.ch
Reconnaissance ASCA et RME

www.astragale.ch

*m*ouvement

Personal training
Check-up santé
Test de souplesse
Cours de mobilité-souplesse
Cours de gymnastique du dos
Marche nordique
Séminaire «bien-être et santé»
Raquettes à neige
Sortie en plein air
(plaine et moyenne montagne)

*r*elaxation

Ortho-bionomy
Massage classique
Massage sportif
Massage anti-cellulite
Massage gommage du corps
Cours de relaxation
Séminaire gestion du stress



*a*limentation

Conseils alimentaires
Coaching alimentaire
Perte de poids
Séminaire «bien-être et santé»



Détente
Hygiène alimentaire
Musculation
Cardio-vasculaire
Conseils
Stretching