

Fribourg ■ Corpataux ■ A domicile



Massages Ortho-Bionomy Personal Training



Références

- 2008 Master Personal Trainer Dipl.
- 2007 Personal Trainer Dipl.
- 2003 - 2005 Wellness Trainer Dipl.
- 2000 - 2002 Débriefing. Comment gérer les traumatismes (Gisela Perren-Klingler)
- 2000 MedX LE/CE, Certificat de renforcement musculaire, Cologne
- 1999 Formation pour l'accompagnement des personnes en fin de vie
- 1997 - 1999 Ortho-Bionomy Dipl.
- 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
(accès en bus, parking des Grands-Places de la place Georges-Python, à 5 minutes à pied de la Gare de Fribourg)
- Corpataux Perrausa 28b, 1727 Corpataux
- A domicile Directement chez vous

mouvement
alimentation
relaxation

*Le seul vrai courage,
c'est d'apprendre à voler
dans notre espace intérieur
sans connaître le terrain d'atterrissage*

Arthur Lincoln Pauls

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

www.astragale.ch

*m*ouvement

Personal training
Check-up santé
Test de souplesse
Cours de mobilité-souplesse
Cours de gymnastique du dos
Atelier «bien-être et santé»
Sortie en plein air été / hiver
(plaine et moyenne montagne)

*r*elaxation

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



*a*limentation

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

Massages

Détente Hygiène alimentaire

Conseils Musculation

Cardio-vasculaire Stretching

Ortho-bionomy