

vous proposent en **2023**

## 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 (musculature de maintien).

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.

### **Cours n° 1 du LUNDI, de 13 h 45 à 14 h 30**

9.1 / 16.1 / 23.1 / 30.1 / 6.2 / 13.2 / 27.2 / 6.3 / 13.3 / 20.3 / 27.3 / = **11 x**

### **Cours n° 2 du LUNDI, de 13 h 45 à 14 h 30**

3.4 / 17.4 / 24.4 / 1.5 / 15.5 / 22.5 / 5.6 / 12.6 / 19.6 / 26.6 / 3.7 = **11 x**

### **Cours d'été**

Les lundis, de 13 h 45 à 14 h 30. Sur demande

### **Cours n° 3 du LUNDI, de 13 h 45 à 14 h 30**

4.9 / 11.9 / 18.9 / 25.9 / 2.10 / 9.10 / 30.10 / 6.11 / 13.11 / 20.11 / 27.11 / 4.12 / 11.12 / 18.12 = **14 x**

**Prix des cours**    N° 1 : Fr. 275.-    N° 2 : Fr. 275.-    N° 3 : Fr. 350.-

Merci de prendre avec vous votre tenue de gymnastique et un grand linge pour couvrir le tapis de sol.

Une inscription préalable est demandée (minimum 2 semaines avant le cours).

Au plaisir de vous rencontrer au 2<sup>e</sup> étage du Centre ITS !

**Corinne Kolly**

Wellness Trainer dipl. - Orthobionomiste dipl. • 079 44 77 966 • [www.astragale.ch](http://www.astragale.ch) • [info@astragale.ch](mailto:info@astragale.ch)