

Liste des cours 2018

18-001 École du Dos

Cours donné dans le cadre de la ligue fribourgeoise contre le rhumatisme destiné aux personnes désireuses de connaître leur dos et de savoir se prendre en charge pour éviter les maux de dos récurrents. Dans ce cours nous apprenons comment est fait notre dos, pourquoi les douleurs arrivent et comment faire pour les prévenir et rétablir un bon fonctionnement du dos et du corps.

Date : Lundi de 18h30 à 20h00
Début du cours le 30 avril 2018
Participants : maximum 10 personnes
Lieu : Salle 2 du complexe sportif d'Ependes
Prix : 160.- (8 cours de 1h30 avec un livre)
Responsable : Isabelle Folly et Claudia Wiederkehr

18-002 Aqua Gym « AQUACURA »

Gymnastique douce en eau chaude. La séance dure 30 minutes. Elle s'adresse à toutes les personnes rhumatisantes qui désirent entretenir leur mobilité, leur souplesse, améliorer leur force et leur coordination tout en bénéficiant de l'effet de l'apesanteur. Le premier cours nécessite une prescription médicale.

Trois lieux possibles de 10 cours de 30 minutes : Tinterin, Marsens, Charmey

Horaires sur l'année, s'adresser à la ligue contre le rhumatisme

Infos : Secrétariat de la Ligue Fribourgeoise contre le Rhumatisme, Mme Nein, Tél. 026/322 90 00

18-003 Gymnastique Prévention/Santé pour le Dos

Cours de gymnastique globale destinés aux personnes désireuses d'améliorer leur force, souplesse et coordination dans le respect de leurs limites. Le but du cours est de favoriser le renforcement du dos, du ventre, de la tenue, amélioration de la souplesse, de l'équilibre et de la coordination (gymnastique sur ballon), avec l'accent mis sur une respiration harmonieuse

Dates : Session d'hiver 2018: du 8 janvier au 23 avril 2018 (15 séances)
Session d'automne 2018: du 10 septembre au 10 décembre 2018
le lundi matin de 10h00 à 11h00
Participants : maximum 14 personnes
Lieu: Ependes, dans les abris de la PC sous l'école primaire.
Prix / session: 15 séances 180.-
Responsable : Chantal Brugger