

ATELIER PREVENTION DU DOS

CHANTEIX

Le mal du dos est le mal du siècle. 80% des français auront mal au dos dans leur vie. Pour un dos en bonne santé, le renforcement par le mouvement est la clé. Venez comprendre les troubles musculo-squelettiques et leurs enjeux liés au mal de dos et intégrer les bons gestes et postures en adoptant les bonnes habitudes (échauffements, étirements, hygiène de vie).



EN PRATIQUE

10 séances de 1h00 - 1 séance par semaine

Inscription obligatoire au **05 55 49 85 57**

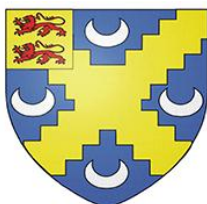
Groupe d'une dizaine de personnes

1^{ère} séance le
LUNDI 4 MAI
de 09h45 à 10h45

Mairie de Chanteix - 20 rue Jean Carou
19330 Chanteix

En partenariat avec :

*Mairie de
Chanteix*



GRATUIT

ASEPT du Limousin

1 Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 - Tél : 05 55 49 85 57

GRATUIT

DETAIL DU PROGRAMME

SEANCES	DATES	OBJECTIFS / THEMES
SEANCE 1	04 mai	Présentation et condition physique
SEANCE 2	11 mai	Anatomie du dos
SEANCE 3	18 mai	Gestes et postures
SEANCE 4	01 juin	L'activité physique e(s)t ma santé
SEANCE 5	08 juin	Force musculaire
SEANCE 6	15 juin	Les étirements
SEANCE 7	22 juin	Automassage
SEANCE 8	29 juin	Découverte d'activité en salle
SEANCE 9	06 juillet	Gym douce
SEANCE 10	20 juillet	Bilan

Réalisé et imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique

