

Les classes de mouvement corporel

Les classes d'été peuvent se vivre à la carte en fonction de vos désirs et de vos disponibilités. Chaque classe a un thème précis et dure 1h15.

Dès début septembre, les séries de classes reprendront normalement.

THÈME	Lundi à 9h30	Mardi à 12h15	Mardi à 18h30	Mercredi à 18h30
Le dos	Le 24 juin	Le 25 juin	Le 25 juin	Le 26 juin
Les hanches				Le 3 juillet
Les épaules				Le 10 juillet
Le thorax & les bras	Le 15 juillet			Le 17 juillet
Le bassin & le plancher pelvien	Le 22 juillet			Le 24 juillet
Avant / arrière du corps	Le 29 juillet		Le 30 juillet	
Voyage dans les articulations	Le 5 août			Le 7 août
Les côtés du corps	Le 12 août		Le 13 août	
La colonne vertébrale & le muscle « Multifidus »	Le 19 août			Le 21 août
Les hanches & le bassin	Le 26 août			
Le dos	Le 2 sept.		Le 3 sept.	

Coût : CHF 30 / séance