

Séances individuelles

1^{ère} avant l'Ecole du dos

Bilan de votre situation avec des mesures objectives et des données subjectives

2^{ème} et 3^{ème} à la fin de l'Ecole du dos

Bilan final reprenant les mesures objectives et subjectives afin de les comparer, évaluation du cours et révision des exercices spécifiques à votre situation

Contenu des leçons en groupe

La chronologie et le contenu des leçons est indicative et pourrait changer.

1^{ère} leçon

Partie théorique : représentation, anatomie du dos (os, articulations)

Partie pratique : prise de conscience corporelle, mobilisation

2^{ème} leçon

Partie théorique : anatomie du dos (muscles)

Partie pratique : étirements

3^{ème} leçon

Partie théorique : anatomie du dos (nerfs, viscéral), biomécanique

Partie pratique : stabilisation profonde abdomino-lombaire

4^{ème} leçon

Partie théorique : bonne pratique des abdo, équilibre

Partie pratique : suite exercices stab. prof, proprioception, équilibre

5^{ème} leçon

Partie théorique : ergonomie

Partie pratique : apprendre les bons gestes (hygiène posturale)

6^{ème} leçon

Révision des exercices

Questions-réponses

Selon la demande, nous mettrons sur pied un cours de *Gymnastique du dos*

Informations générales

Horaire

Lundi 17h30 - 18h30

Matériel

Habits confortables, linge

Tarif

Avec ordonnance : selon LaMal
A titre privé : 290.- frs
y compris le support de cours

Conditions

Inscription par téléphone, mail ou directement auprès du cabinet jusqu'au lundi précédant le cours afin de fixer la séance individuelle.

Les participants à titre privé payent leur cours lors de la 1^{ère} séance individuelle.

Dates

Session d'hiver

Session de printemps

Session d'automne

→ Dates exactes sur notre site internet !

Nos cours sont donnés par nos physiothérapeutes.

Joane Dort



Stéphanie Klaus-Helbling



physio218



Rue de Vevey 218
1630 Bulle
026 912 30 43
physios@physio218.ch
www.physio218.ch



Accès en bus : ligne Mobul n° 2, arrêt Saucens

Accès en voiture : H189 sortie Pâla-Espace Gruyère. Parc côté Rue de Vevey (places n° 1 à 10) ou sur les places n° 59, 60, 76 et 77.

Entrée à l'arrière du bâtiment, côté est - Bulle. 3^{ème} étage avec ascenseur.

Bouger - Assouplir - Stabiliser - Renforcer

Ecole du dos

Cours éducatif pour mieux comprendre et gérer votre dos

Contenu : - 3 séances individuelles d'évaluation (1x45 min. et 2x30 min.) par une physiothérapeute (bilan initial et final)

- 6 séances en groupe (1heure) avec partie théorique et pratique
- Support de cours complet

Participants : 3-8 personnes dès 14 ans