

Liste des cours 2010–2011

10-001 École du Dos

Cours donné dans le cadre de la ligue fribourgeoise contre le rhumatisme destinés 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 : Mardi de 18h30 à 20h00
du 14 septembre au 2 novembre 2010 (ou dès que le groupe atteint 8 personnes)
Participants : maximum 10 personnes
Lieu : Salle 2 du complexe sportif d'Ependes
Prix : 160.- (8 cours de 1h30 avec un livre)
Responsable : Chantal Brugger

10-002 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.

Date : chaque lundi à partir de 17h30.
Horaires sur l'année
Infos : Secrétariat de la Ligue Fribourgeoise contre le Rhumatisme, Mme Nein, Tél. 026/322 90 00
Prix : 110.- (70.- pour les membres de la ligue)
Lieu : Home Linde à Tinterin
Responsable : Vanessa Uhlirsch

10-003 / 11-003 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 : **Automne 2010**, 9 séances
le mardi de 16h00 à 17h00
19 / 26 octobre, 2 / 9 / 16 / 23 / 30 novembre, 7 / 14 décembre

Participants : maximum 10 personnes
Lieu: Ependes, dans les abris de la PC sous l'école primaire.
Prix : 9 séances 120.-
Responsable : Chantal Brugger

Dates : **Hiver 2011**, 11 séances
le mardi de 16h00 à 17h00
du 11 janvier 2011 au 29 mars 2011

Participants : maximum 10 personnes
Lieu: Ependes, dans les abris de la PC sous l'école primaire.
Prix : 11 séances 140.-
Responsable : Chantal Brugger

10-004 Prévention des Chutes chez la Personne Âgée

Cours destiné aux personnes âgées de 60 ans et plus désireuses d'être plus sûres dans leur démarche et équilibre. Durant ce cours nous développons toutes les causes potentielles de chute et tous les moyens que l'on peut se donner pour les éviter, nous apprenons aussi des exercices pour améliorer équilibre, force, et coordination.

- Lieu:** halle polyvalente d'Ependes, salle N°2 à Ependes
Dates : le mercredi matin du 8 septembre au 3 novembre 2010
2 cours d'une durée de 2 heures et 7 cours de 1heure
Participants : maximum 10 personnes
Prix : 180.-
Responsables : Chantal Brugger, Isabelle Folly, Catherine Monney