

## Liste des cours 2011

### 11-001 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 :** Lundi de 18h30 à 20h00  
Début du cours le 5 sept 2011 (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

### 11-002 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

### 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 :** du 5 sept au 24 oct 2011, 8 séances  
le lundi matin de 9h45 à 10h45  
Reprise du cours le 9 janvier 2012 aux mêmes heures jusqu'à Pâques  
**Participants :** maximum 10 personnes  
**Lieu:** Ependes, dans les abris de la PC sous l'école primaire.  
**Prix :** 8 séances 110.-  
Responsable : Chantal Brugger

### 11-004 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 dès que nous avons 8 personnes intéressées.  
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