

Un dos en forme, même au bureau !

- Objectifs** ◆
- Prise de conscience corporelle ;
 - Ergonomie du dos sur son lieu de travail ;
 - Apprentissage d'exercices simples selon la méthode Pilates.
- Contenu** ◆
- Théorie (présentation de Brigitte Bochud et discussion interactive avec les participants) ;
 - Pratique (exercices à effectuer aussi bien sur son lieu de travail qu'à la maison).
- Animation** ◆ Brigitte Bochud, physiothérapeute et instructrice Pilates, spécialisée dans la prévention sport & santé.
- Public cible** ◆ Toute personne souhaitant faire de la prévention pour son dos.
- Date, durée** ◆ Jeudi 7 avril 2022 de 9h00 à 17h00
- Lieu** ◆ Salle Syna, route du Petit Moncor 1a, 1752 Villars-sur-Glâne
- Information** ◆ La confirmation ou l'annulation est adressée à chaque participant(e) environ 14 jours avant la date du cours.
- Frais** ◆ Pour les membres des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :
- Syna : 4 journées de formation/année
 - transfair : 2 formations/ année
 - SwissPersona : max. CHF 1000.-/année
 - SCIV : max. CHF 450.-/année
- Pour les non-membres : CHF 450.-
- Règlement** ◆ SVP, veuillez prendre connaissance du règlement ARC sur www.formation-arc.ch