

COURS EN GROUPE

“CHEVILLE ET GENOU”

LA RÉHABILITATION ACTIVE SUITE À UNE BLESSURE, UN TRAUMATISME OU UNE MALADIE EST UN POINT CRUCIAL DE LA PHYSIOTHÉRAPIE. SOUHAITANT VALORISER CET ASPECT AINSI QUE LA DYNAMIQUE POSITIVE SE CRÉANT NATURELLEMENT AU SEIN D'UN GROUPE, NOUS AVONS MIS SUR PIED UN COURS SPÉCIAL “CHEVILLE ET GENOU”.

POUR QUI	Toute personne ayant eu une blessure ou opération au genou ou à la cheville ou souhaitant spécifiquement travailler et renforcer ces articulations et qui est capable de marcher presque sans douleur
C'EST QUOI	9 séances de 30-40 minutes en groupe, intégrant un échauffement, un travail spécifique des chevilles et genoux axés sur la force, la mobilité et la stabilité ainsi que des notions théoriques liées à l'anatomie, aux pathologies/problématiques des participants, à comment se prendre en charge soi-même et au fonctionnement de la douleur
QUAND	Le lundi soir de 17h30 à 18h-18h10, du 10 octobre au 5 décembre (la séance du 31 octobre est déplacée au mercredi 2 novembre de 18h30 à 19h-19h10)
OÙ	Dans les locaux de physio218 à la Rue de Vevey 218, 1630 Bulle

Inscription et information : physios@physio218.ch ou 077/528.08.82