



ATELIER DU DOS

Dans une eau à 30°C

Le principe est de travailler principalement à la verticale en profondeur : en l'absence d'appui plantaire, le dos est libéré de toute contrainte et le travail se fait en "apesanteur" pour un renforcement musculaire dans l'axe et en douceur.

Les exercices de tonicité musculaire avec ou sans utilisation de matériel (frites, palmes...) permettent progressivement de renforcer le dos.

Pré-requis

Accepter d'évoluer sans avoir pied.

Avoir fait le point avec son médecin ou son spécialiste, qui aura donné son accord et qui aura pu préciser les choses à éviter et celles à privilégier.

Un certificat médical de non contre-indication pourra vous être demandé

Public

Pour les personnes ayant des problèmes chroniques de dos

Bénéfices

Renforcement musculaire en profondeur du dos, permettant une amélioration de la posture et une diminution des douleurs.

Tarifs : atelier de 30mn

8€ la séance

60€ le mois

160€ le trimestre

Prévoir

Maillot de bain (caleçons de bains interdits)

Serviette

Bouteille d'eau

Où

Piscine municipale de Cauterets

Sur réservation par mail ou téléphone

Quand

Lundi et jeudi à 12h45

Je vous invite à me contacter si vous avez une question, afin que nous puissions évaluer ensemble la pratique qui est la plus adaptée à votre situation, votre besoin, votre envie...