



LES GROUPES DU CAB.

ÉQUILIBRE & PRÉVENTION DES CHUTES

**Gagner en confiance.
Bouger en sécurité.
Préserver son autonomie.**

Un cours en petit groupe, encadré par un physiothérapeute, pour travailler les capacités essentielles aux déplacements et aux activités du quotidien.



DES
EXERCICES
CONCRETS
POUR LE
QUOTIDIEN

POUR QUOI ?



Équilibre



Renforcement
musculaire



Coordination



Mobilité



Relevé du sol

POUR QUI ?



Personnes souhaitant
préserver leur autonomie



Personnes présentant un risque de
chute ou ayant déjà chuté



Personnes qui se sentent
moins stables ou qui ont
peur de tomber



Personnes présentant une fragilité liée à
l'âge ou une diminution de leurs capacités
physiques



6 personnes
maximum



1 heure
par séance



Tous les mardis
10h30 - 11h30



Sur prescription médicale :
pris en charge par l'assurance



Sans prescription :
20 CHF la séance



**REJOIGNEZ
LE GROUPE**

Inscriptions par téléphone, SMS
ou e-mail

076 572 38 93

cabinet@physionomade.ch



LES GROUPES DU CAB.

ABDOS, PÉRINÉE & MOBILITÉ

Un cours pour les femmes,
à chaque étape de leur vie.

Un cours en petit groupe, encadré par une physiothérapeute, pour renforcer les muscles abdominaux profonds et le périnée, améliorer la stabilité du bassin et entretenir la mobilité du dos.



RENFORCER
SON CENTRE,
BOUGER
DURABLEMENT

POUR QUOI ?



Abdominaux
profonds



Périnée



Stabilité
du bassin



Mobilité
du dos



Souplesse

POUR QUI ?



Après une grossesse

Se réapproprier son corps et retrouver progressivement sa tonicité abdominale et périnéale



À la ménopause et autour de cette période

Préserver la tonicité du périnée et accompagner les changements du corps



En prévention et en entretien

Renforcer sa sangle abdominale, améliorer sa posture et sa stabilité



Après une rééducation

Consolider les acquis d'une prise en charge individuelle et poursuivre une activité physique adaptée



6 personnes
maximum



1 heure
par séance



Tous les mardis
19h - 20h



Sur prescription médicale :
pris en charge par l'assurance



Sans prescription :
20 CHF la séance



**REJOIGNEZ
LE GROUPE**

Inscriptions par téléphone, SMS
ou e-mail

076 572 38 93

cabinet@physionomade.ch



LES GROUPES DU CAB.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Bouger. Se renforcer.
Se sentir mieux au quotidien.**

Un cours en petit groupe, encadré par un physiothérapeute, avec des exercices progressifs et adaptés à chacun.

POUR QUOI ?



Force
musculaire



Endurance
musculaire



Mobilité



Stabilité



Remise
en forme

PROGRESSER
À SON
RYTHME

POUR QUI ?



Personnes souhaitant se remettre en mouvement après une période d'inactivité



Personnes souhaitant entretenir leur force musculaire et leurs capacités physiques



Personnes engagées dans une démarche de perte de poids



Personnes souhaitant préserver leur autonomie avec l'âge



6 personnes
maximum



1 heure
par séance



Tous les jeudis
18h30 - 19h30



Sur prescription médicale :
pris en charge par l'assurance



Sans prescription :
20 CHF la séance



**REJOIGNEZ
LE GROUPE**

Inscriptions par téléphone, SMS
ou e-mail

076 572 38 93
cabinet@physionomade.ch