

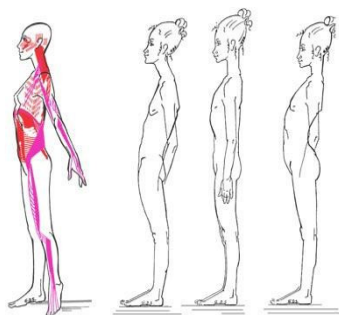
Notre dos se situe à un carrefour de chaînes musculaires.

Par les techniques de Me **Mézières**,

- de rééducation posturale globale, **RPG**,
 - de stretching global actif, **SGA, d'ergonomie**,
 - des chaînes musculaires Struyf, **GDS**
- nous mettrons nos tensions musculaires en harmonie.

Les objectifs du cours seront travaillés par

le stretching +++
la perception des os,
la perception des tensions,
le travail de la statique,
les différences individuelles,
les micro-mouvements,
les auto-massages et le relâcher volontaire
l'ergonomie



© GDS
GDS

DOS et HARMONIE



**"Fais du bien à ton corps
pour que ton âme ait
envie d'y rester"**

Proverbe indien

Cours collectifs

Lundi matin 10H

centre sportif avenue **Mounier** (UCL) salle P4

De 25 à 65 ans

Prof: M.Goetghebuer et Géraldine Le Clef

Lundi soir 18H45

Lundi soir 19H45

école Kraainem av. **Hébron**, 19 (salle de gym)

2 cours uniquement pour non-pensionnés

Prof: M. Goetghebuer

Mardi soir gymnastique des 3 diaphragmes, pour dames (1x / mois)(cfr site www.gym-kine.be)

Mercredi matin 9H25

centre culturel **Lijsterbes**, Lijsterbessenbomenlaan, 1

Kraainem seniors, plus de 60 ans

Mercredi matin 10h30

lieu: id., cours pour adultes moins de 60 ans

Prof: M. Goetghebuer et Géraldine Le clef

Renseignements pratiques et inscriptions au verso

Conditions :

- Par abonnement : **8 €** le cours X le nombre de cours et paiement par trimestre
- A la carte : **11€** par présence au cours
- Pour un essai : **8€** le cours

Inscriptions pour tous les cours :

fax: 02.721.91.57 tél:- 02.721.08.66

e.mail: myriam.goetghebuer@belgacom.net

adresse : av. de la Chapelle, 254 1950 Kraainem

tenue et matériel :

training, chaussettes de gym, t-shirt souple

une planchette souple pour ceux du lundi matin 10h

Merci et au plaisir de vous retrouver à partir du 14 septembre 2009

Myriam De Boeck-Goetghebuer, lic Ed. phys et Kiné, spécialisée en .SGA, en RPG chaînes muscul.(Mézières) et en GDS Godelieve Denis-Struyf

Géraldine Leclef, Kiné , spécialisée en RPG chaînes muscul.(Mézières

Myriam Goetghebuer