



**PHYSIO
COACH**

Cours 2021
nouveau cours

La fondation de notre corps Le pied



**Ils nous portent tous les
jours mais
ne reçoivent pas
l'attention qu'ils méritent**

**Pour tous les coureurs et marcheurs qui veulent avoir des
pieds forts**

- Apprenez les bases de l'anatomie du pied
- Visionnez les muscles clés
- Gagnez et renforcez vos pieds
- Redonnez lui sa forme initiale

Les points principaux du cours:

- Découverte des différents mouvements du pied
- Apprentissage des différentes étapes de re-utilisé le pied
- Des exercices de renforcement adaptés
- Exercices, boule de massage et élastique inclus dans le cours

Les dates des cours:

- **Vendredi 19 février 16h00 – 19h00**
- **Vendredi 11 juin 16h00 – 19h00**
- **Vendredi 22 octobre 16h00 – 19h00**

Votre physiocoach Beat Kurmann
Plus d'informations et inscription: www.myphysiocoach.ch