

HORIZON

PHYSIOTHERAPIE

VÉRONIQUE BORNET

Place du Midi 40
CH-1950 Sion

Tél. +41 (0) 27 203 09 09
Email info@horizon-physio.ch
Internet www.horizon-physio.ch

- 10 minutes à pied de la gare CFF
- Bus sédunois : arrêt « Place du Midi »



Protégez votre dos



Bouger
Renforcer
Assouplir
Prévenir



Infos pratiques

- durée de chaque cours : 1h15
 - 15' d'échauffement en salle de gym
 - 60' de cours avec physiothérapeute
- fréquence : un soir par semaine
- tenue de gymnastique confortable (un vestiaire est à disposition pour vous changer)
- prendre avec soi une boisson et un linge
- le matériel est mis à votre disposition
- inscription par téléphone, par mail ou directement chez nous

Plus d'informations et liens utiles sur notre site
www.horizon-physio.ch, rubrique « cours ».

Connaître son dos

Allier force et souplesse

Apprendre les bons gestes pour le quotidien

le cours d'école du dos comprend

2 séances d'évaluation et d'enseignement individuel

6 séances en groupe de 4 à 6 personnes

un support de cours « Protégez votre dos »

un programme d'exercices à domicile

une brochure « Le guide du dos »

Selon les disponibilités, les personnes intéressées à poursuivre un entraînement régulier ont la possibilité de suivre un cours de *Gymnastique* hebdomadaire.

Tarifs

- sur prescription de votre médecin : huit séances remboursées par votre assurance maladie de base
- en privé : 320.-