ÉCOLE **DU DOS***

LUNDI 12h-13h

Grâce à une gymnastique spécifique votre physiothérapeute vous guidera dans un renforcement et une tonification intelligente de vos muscles profonds. N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins lorsque vous réservez le cours pour la première fois. ***Ce cours peut être pris en charge par votre assurance avec une prescription de votre médecin.**

YIN **YOGA**

MARDI 8h30-9h30 et 18h-19h
JEUDI 7h30-8h30

Le Yin Yoga est une pratique douce et lente du Yoga. Dans un quotidien très actif, où tout doit être fait le plus rapidement possible le Yin yoga invite au ralentissement et au calme. Les postures sont tenues pendant plusieurs minutes afin d'étirer le corps en profondeur.
La concentration sur la respiration est au coeur d'un cours de Yin Yoga et vous encouragent à être conscient de votre corps et de ses sensations afin de vous relaxer en pleine conscience.

STRETCHING

LUNDI 18h-19h

Le streching est un cours adapté a tous, qui vise toute personne désirant entretenir sa souplesse musculaire avec des mouvements lents et progressifs. Les étirements peuvent être réalisés sur un muscle isolé ou bien toute une chaine musculaire. Les différents bienfaits permettent d'aboutir à une détente globale de tout le corps et une amélioration de la mobilité articulaire. Il en résulte une prévention des blessures et un meilleur confort de vie.

PHYSIOTHÉRAPIE LA COLLINE **NATIONS**

Le centre de Physiothérapie La Colline Nations est notre premier centre sur la rive droite. Il offre la possibilité à nos patients de bénéficier de l'expertise de notre réseau et de nos collaborateurs. Au sein du centre La Colline Nations, notre équipe de physiothérapeutes vous accompagne lors des différents traitements:

SPORT

TRAUMATOLOGIE ET ORTHOPÉDIE

PÉRINÉOLOGIE

PHYSIOTHÉRAPIE LA COLLINE NATIONS
La Voie Creuse 16
1202 Genève, 2ème étage

+41 22 512 03 20
nations@physio-lacolline.ch
www.physiotherapie-lacolline.ch

RDV EN LIGNE

HORAIRES D'OUVERTURE
Du Lundi au Vendredi de 07h30 à 19h00

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux:

physio.colline.grangettes · @PhysiotherapieCollineGrangettes
@PhysiotherapieCollineGrangettes · Physiothérapie La Colline Genève

PHYSIOTHÉRAPIE
LA COLLINE NATIONS

COURS **COLLECTIFS**

Découvrez nos cours collectifs - dispensés par des **physiothérapeutes** et adaptés à votre niveau.

En collaboration avec:

HIRSLANDEN
CLINIQUE LA COLLINE
CLINIQUE DES GRANGETTES

PILATES

DÉBUTANT :
MARDI 7h30-8h30
MERCREDI 12h-13h

INTERMÉDIAIRE :
JEUDI 18h-19h

Le Pilates est une méthode d'entraînement et de renforcement des muscles profonds, tout particulièrement des abdominaux et des muscles du dos.
Elle se base sur des principes essentiels, comme la respiration la concentration, la coordination et la perception de son corps dans l'espace. Le Pilates comporte également des exercices d'assouplissements et de mobilité, qui visent à améliorer la posture et l'équilibre musculaire. Nos cours sont encadrés par une physiothérapeute certifiée « professeur de Pilates ».

CIRCUIT TRAINING

MERCREDI 18h-19h
JEUDI 12h-13h

Pour les personnes actives, sportives ou tout simplement exigeantes en activités physiques, le cours de circuit training vous permettra de vraiment aller chercher vos limites.
Des mouvements répétés avec des kettles bell, des poids, des élastiques tout en respectant vos articulations et la précision des mouvements. Nos physiothérapeutes sont habitués à mettre en place des programmes adaptés aux différentes pratiques sportives. Le cours se terminera aussi par une partie plus axée sur la proprioception et l'équilibre afin de prévenir les blessures sportives.

VOS INSTRUCTRICES:

PLANNING DES COURS

Programme susceptible de changer en cours d'année, se référer au site web pour les dernières modifications. D'autres cours sont disponibles dans nos différents centres sur Genève. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site Internet: www.physiotherapie-lacolline.ch

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	PILATES débutant 7h30-8h30		**YIN YOGA** 7h30-8h30	
ÉCOLE DU DOS 12h-13h ⊕		**PILATES** débutant 12h-13h	**CIRCUIT TRAINING** 12h-13h	
STRETCHING 18h-19h	**YIN YOGA** 18h-19h	**CIRCUIT TRAINING** 18h-19h	**PILATES** intermédiaire 18h-19h	

⊕ **Ce cours peut être pris en charge par votre assurance avec une prescription de votre médecin.**

TARIFS

1 SÉANCE	**35 CHF**
PACK 10 SÉANCES*	**300 CHF**
Validités 10 séances - 6 mois	

NEW

30 SÉANCES
900CHF, validité 12 mois
+ des bandes de résistance ou un ballon gymnastiques **gratuit !**

NEW

50 SÉANCES
1500CHF, validité 18 mois
+ un bolster ou un tapis yoga **gratuit !**

Offre en collaboration avec **GladiatorFit**

RÉSERVATION

RÉSERVEZ VOTRE SÉANCE SUR NOTRE SITE INTERNET

Ou par téléphone: **+41 22 512 03 20**

Veuillez noter qu'il est **impératif de s'inscrire au cours**, que ce soit par téléphone, en ligne ou sur place. En cas d'annulation moins de 24 heures à l'avance, la séance sera comptabilisée, à moins que la personne ne soit malade le jour même et en informe le secrétariat.