

# Pour qui ?

- Musiciens
- Chanteurs
- Sportifs...

Toute personne qui souhaite tonifier sa posture, retrouver un corps réactif et souple dans les situations quotidiennes.



## Renseignements Inscriptions

Françoise LUCE

Certifiée Méthode

Abdos sans risque ®

Par Blandine Calais-Germain



Tel : 06 88 47 92 69

Mail : fluce38@gmail.com

Hébergée chez BNPSI SAS

RCS 480 126 838

Impression NumériP 38110 St Jean de Soudain

Ne pas jeter sur la voie publique

[www.massageetmouvement.com](http://www.massageetmouvement.com)



## Abdos sans risque ®

Cours collectifs  
2017/2018

Dolomieu, Ruy

## Une méthode nouvelle pour les abdominaux

Étirer, renforcer, gagner,  
plusieurs formes de respiration,  
pression évitée sur les zones à  
risque

[www.massageetmouvement.com](http://www.massageetmouvement.com)

# Renforcer ses abdominaux sans se faire mal

**Abdos sans risque®** propose de renforcer les muscles abdominaux en protégeant le périnée, les disques intervertébraux et la paroi abdominale.

*Sans risques ? Aucun exercice corporel ne peut y prétendre car tout mouvement change l'équilibre du corps. La série Abdos sans risque®, construite à partir de la structure anatomique, est conçue pour éviter les risques propres aux renforcements des abdominaux.*



## Cours collectifs

C'est un protocole de 30 séances.

- Apprentissage progressif
- Alternance et coordination des muscles (voisins, opposés ou complémentaires), de la respiration, des mouvements
- Ensemble d'exercices fondés sur une connaissance précise de l'anatomie

**Une bonne maîtrise des abdos, c'est bon pour : la voix, la respiration, la coordination des membres.**

**En savoir plus sur les cours - Saison 2017/18**  
[www.massageetmouvement.com](http://www.massageetmouvement.com)

### Dolomieu

**Lundi de 18h30 à 19h30**

**30 séances - 390€**

- Du 18 septembre 2017 au 11 juin 2018

Lieu : salle de réunion de la mairie.

Place de l'église

### Ruy

**Mercredi de 18h15 à 19h15**

**30 séances - 480€**

- Du 20 septembre 2017 au 13 juin 2018

Lieu : 24 rue Lavaizin 38300 Ruy

Pas de cours pendant les vacances scolaires et la semaine de l'Ascension

