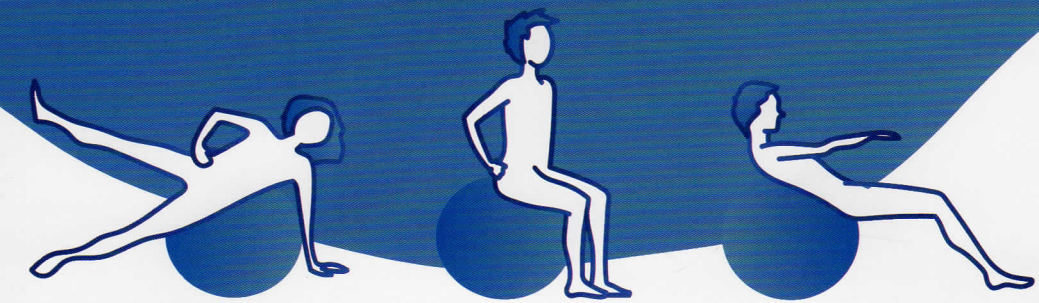
AQUAKINÉ

ÉCOLE DU DOS

selon la méthode mail14

GYMNASTIQUE DE GROUPE PRÉVENTIVE ET CORRECTRICE SUR BALLON



ECOLE DU DOS
MAIL 14

QU'EST-CE QUE L'ÉCOLE DU DOS « MAIL 14 » ?

Un cabinet **libéral** de **Kinésithérapie Préventive** qui propose des cours collectifs d'une gymnastique de Kinésithérapeute

- Qui **respecte** mais **dynamise** le système articulaire
- **Entraîne** et **tonifie** les muscles du corps entier

POURQUOI ?

Parce que des millions de Français souffrent de douleurs vertébrales et qu'il est prouvé qu'une **gymnastique préventive spécialisée** est un moyen efficace pour limiter le MAL DE DOS.

POUR QUI ?

Pour tous les **adultes-actifs** ou **retraités**

- Anciens patients de la Kinésithérapie qui souhaitent réduire les risques de récidive
- Toute personne désireuse d'« Apprendre son dos » par la dynamique du mouvement appris organisé et contrôlé par un praticien entraîné à la prévention.

QU'APPREND-ON À L'ÉCOLE DU DOS ?

1 • Comment fonctionne la colonne vertébrale normale.

2 • Les principes élémentaires d'économie et d'entretien vertébral permettant de limiter les causes habituelles de sa dégradation.

3 • Les principales règles d'ergonomie appliquée à la vie quotidienne ou professionnelle (stations assises- stations debout. Repos réparateur couché).

4 • Une gymnastique Innovante, Variée, Ludique et Rythmée permettant une automatisation des réactions articulaires et musculaires pour obtenir une intelligence corporelle. Ces nouvelles capacités permettent d'éviter les faux mouvements etles blocages.
Cette gymnastique, construite en partie sur un ballon de Klein Vogelbach et accessible au plus grand nombre peut devenir un sport pour toute personne à la recherche d'une activité physique régulière et non dégradante à tous les âges de la vie.

QUI ANIME CETTE ECOLE DU DOS ?

Un kinésithérapeute, professionnel de la santé, diplômé d'État et formé spécialement à cette démarche de prévention qui s'inscrit dans le cadre légal de son décret de compétence (aucune prise en charge possible ni remboursement par les caisses d'assurance maladie).

SOINS INDIVIDUELS

• Ostéothérapie ballon en cours particulier

>>> Tarifs

le cours..... **50€**

SOINS COLLECTIFS

• Gym dos - gym ballon mail 14®
• Gym décompressive

>>> Tarifs

l'année (396€*)..... **12€** le cours
le trimestre (143€*)..... **13€** le cours
le cours seul..... **15€**

**Les prix au trimestre et à l'année peuvent varier en fonction du nombre de cours*

AQUAKINÉ

20 rue Maurice Ravel
38920 Crolles

04.76.08.17.80

aquakinecrolles@gmail.com

www.kine-crolles.com