

# PLANNING DES COURS GRATUITS

OFFERTS AUX ABONNÉS & AUX CLIENTS HÔTEL  
SUR INSCRIPTION - TOUT PUBLIC

LUNDI	9h15 - 9h45	18h30 - 19h
	<b>Gym Équilibre &amp; Travail Hypopressif</b> <i>Renforcement des muscles stabilisateurs afin d'améliorer l'équilibre et la coordination générale et techniques hypopressives axées sur le renforcement du plancher pelvien, des muscles abdominaux profonds et du tronc.</i>	
MARDI	9h15 - 9h45	18h30 - 19h
	<b>Renforcement du haut du corps</b> <i>Exercices visant à développer de la force et de l'endurance musculaire du haut du corps. Muscles ciblés : ensemble du dos, bras et tronc.</i>	
MERCREDI	9h15 - 9h45	18h30 - 19h
	<b>Stretching &amp; Mobilité</b> <i>Travail de mobilité articulaire et étirements de l'ensemble des groupes musculaires.</i>	
JEUDI	9h15 - 9h45	18h30 - 19h
	<b>Renforcement du bas du corps</b> <i>Exercices visant à développer de la force et de l'endurance musculaire du bas du corps. Muscles ciblés : ensemble des jambes, fessiers et bas du dos.</i>	
VENDREDI	9h15 - 9h45	18h30 - 19h
	<b>Training Fonctionnel</b> <i>Travail sur l'équilibre, la proprioception, la coordination et le renforcement musculaire fonctionnel.</i>	
SAMEDI	10h - 10h30	
	<b>Stretching &amp; Mobilité</b> <i>Travail de mobilité articulaire et des étirements de l'ensemble des groupes musculaires.</i>	
DIMANCHE	10h - 10h30	
	<b>Stretching &amp; Mobilité</b> <i>Travail de mobilité articulaire et des étirements de l'ensemble des groupes musculaires.</i>	

Renseignements: [cours@bainsyverdon.ch](mailto:cours@bainsyverdon.ch)

Grand Hôtel & Centre Thermal Yverdon-les-Bains – Avenue des Bains 22 – 1400 Yverdon-les-Bains  
+41 (0)24 423 02 32 – [info@bainsyverdon.ch](mailto:info@bainsyverdon.ch) – [bainsyverdon.ch](http://bainsyverdon.ch)