

# Ateliers Tourne-Dos

**NOUVEAUTÉ**

Pour les clients de  
la clinique

Vous souffrez de  
problèmes de dos?



Inscrivez-vous  
aux ateliers :  
**Tourne-Dos!**

C'est  
**GRATUIT!**

- Notions anatomiques
- Trucs pour la vie quotidienne
- Exercices d'assouplissement
- Exercices de renforcement
- Mouvements à éviter

## Dates des prochains ateliers

**Structure et posture** : Mardi le 7 avril 2020 à 13h30

**Abdos, dos et respiration** : Mardi le 21 avril 2020 à 13h30

**Arthrose vertébrale** : Mardi le 5 mai 2020 à 13h30

**Hernie Discale** : Mardi le 9 juin 2020 à 13h30

Ateliers animés par Gabrielle St-Pierre

Kinésologue et spécialiste en Exercices Thérapeutiques

## Pour s'inscrire :

Vous devez être CLIENT de la clinique

Téléphonez ou présentez-vous au secrétariat du **Guichet 1** pour rajouter votre nom sur la liste des présences, tout simplement!