



Retrouver la forme en douceur



Pour qui ? Toutes celles et ceux qui souhaitent reprendre ou poursuivre une activité physique légère et sans danger. Quelques places sont encore disponibles. Le CMS propose 32 séances sur l'année scolaire 2019-2020 (pas de cours pendant les vacances) pour un tarif annuel de 250.-

Ces cours de gymnastique sont encadrés par une équipe de physiothérapeutes, de

maîtres de sports et d'infirmières spécialisés en réadaptation cardiaque ainsi que par le personnel soignant du CMS de la région de Sierre. Des contrôles de santé sont effectués avant, pendant et après l'effort. Le cours a été reconnu par la Fondation Suisse de cardiologie en tant que groupe de maintenance cardio-vasculaire. Il s'inscrit dans le cadre de la prévention des maladies cardio-vasculaires et de la promotion de la santé.

Cours de gymnastique de remise en forme, salle de gym de l'école de Beaulieu, Sierre.

De 17 à 20h. Première séance mardi 17 septembre 2019. Il est possible de rejoindre le groupe à tout moment si des places sont disponibles. Inscriptions et informations complémentaires: réception du CMS de Sierre, Hôtel de Ville, tél. 027 455 51 51