

PRISE EN CHARGE ACTIVE DE votre arthrose

COURS COLLECTIFS

PHYSIO **JUNGO** vous propose une prise en charge active de votre arthrose (genou, hanche): **GLA:D**, un programme combinant l'éducation thérapeutique et les exercices.

Programme

- 3 séances individuelles (30-45')
(bilan d'entrée, tests, instruction des exercices)
- 2 séances en groupe d'éducation thérapeutique
(informations, conseils, échange; 45-60')
- 12 séances en groupe avec entraînement
individuel adapté (60')
- 1 séance individuelle (bilan de sortie, rapport; 45')
- Carnet d'exercices pour domicile



GLA:D[®]
SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA

est dispensé par des physiothérapeutes
certifiés et se déroule à l'ESPACE **JUNGO**.

Horaires

Jour :

Heure :

Ce cours débute le:

Prix : 2 prescriptions de physiothérapie (2x9 séances)



Inscriptions/renseignements

Rue de Vevey 2, 1630 Bulle

076 822 46 79

contact@physiojungo.ch



ESPACE **JUNGO**
votre bien-être, notre priorité

Munz Floor

COURS COLLECTIFS

Le Munz Floor est une méthode développée par Alexandre Munz, danseur étoile de l'Opéra de Paris. Ce sont des mouvements spiralés réalisés de manière autonome, au sol, qui tonifient et allongent votre musculature profonde, massent vos fascias de l'intérieur et réhydratent vos tissus.

Le Munz Floor est unique et pour tous les âges!



Renforcement musculature profonde
Amélioration mobilité globale
Diminution douleurs chroniques
Assouplissement global



Le Munz Floor est dispensé par des physiothérapeutes certifiés et se déroulera à l'ESPACE **JUNGO**.

Horaires

Jour :

Heure :

Vous pouvez intégrer le groupe à tout moment.

Prix : 25.-/séance, 1 heure



Inscriptions/renseignements

076 822 46 79

contact@physiojungo.ch

Rue de Vevey 2, 1630 Bulle



ESPACE **JUNGO**
votre bien-être, notre priorité

"TOO FIT TO FRACTURE "

Ostéoporose

COURS COLLECTIFS

L'exercice est essentiel lorsque l'on souffre d'ostéoporose. Ce programme considère l'état actuel de votre densité osseuse et votre niveau d'activité physique pour vous instruire des exercices efficaces et sécuritaires afin d'entretenir et d'améliorer votre densité osseuse.

Programme

Exercices d'équilibre, posturaux et de renforcement.

Activité physique aérobique

- 1-2 séances individuelle.s (bilan entrée, tests, instruction des exercices de base; 30-45')
- 6 séances en groupe avec entraînement individuel adapté (45-60')
- 1 séance individuelle (bilan de sortie, programme pour domicile; 45')

Ce programme est dispensé par des physiothérapeutes certifiés et se déroulera à l'ESPACE JUNGUO.

Horaires

Jour :

Heure :

Ce cours débute le:

Prix : 1 prescription de physiothérapie (1x9 séances)



Inscriptions/renseignements

076 822 46 79

contact@physiojungo.ch

Rue de Vevey 2, 1630 Bulle



ESPACE JUNGUO

votre bien-être, notre priorité

Post- Accouchement

COURS COLLECTIFS

Au cours de votre grossesse et accouchement, votre corps a subi de nombreux changements et a dû s'adapter.

Ce cours vous permet de réajuster les modifications posturales, de prendre conscience et de rééduquer votre plancher pelvien mais également d'améliorer votre force musculaire et votre endurance. De retrouver la confiance en vous, en votre corps et de prévenir ou lutter contre la dépression post-partum.

L'exercice physique spécifique et les conseils avisés dans la période post-partum sont les clés pour récupérer, se tonifier et se sentir bien en tant que femme & maman.

Programme

- 1-2 séances individuelle.s (anamnèse, évaluation du plancher pelvien, cicatrices, diastasis abdominal; 45')
- 6 séances en groupe (exercices et conseils adaptés; 45-60')
- 1 séance individuelle (bilan de sortie, exercices pour domicile; 45')

Ces cours sont dispensés par des physiothérapeutes et se déroulent à l'ESPACE JUNGO.

Horaires

Jour :

Heure :

Ce cours débute le:

Prix : 1 prescription de physiothérapie (1x9 séances) ou 25.-/séance



Inscriptions/renseignements

076 822 46 79

contact@physiojungo.ch

Rue de Vevey 2, 1630 Bulle



ESPACE JUNGO

vosre bien-être, notre priorité