



# Maison Médicale Le Noyer

## Cours de mobilisation douce

### en ligne

La Maison Médicale Le Noyer vous propose une série de cours en ligne animés par nos kinésithérapeutes.

Lors du cours nous vous montrerons des mobilisations, des étirements et des exercices qui peuvent vous aider à maintenir une bonne condition physique générale et à soulager d'éventuelles affections liées à l'inactivité.



Les cours commencent à **17h00**.

Les dates : **30/10/2020**      **03/11/2020**

**06/11/2020**    **10/11/2020**      **13/11/2020**

Merci de vous connecter 10 minutes avant le début du cours pour une petite présentation.



### Info et Inscription

- Envoyez un mail au [cours.lenoyer@gmail.com](mailto:cours.lenoyer@gmail.com) pour recevoir une invitation au cours ou pour toute autre question.
- Téléchargez le programme Zoom sur votre PC, smartphone ou tablette.



**L'exercice quotidien est fondamental pour maintenir le corps et l'esprit en bonne santé.**

Avec le soutien de la Cocof