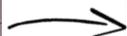


J'aime mon dos : prévenir et combattre

Gymnastique entretien (suite)

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE

Renforcement muscle du dos



CCMO SANTÉ PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Gymnastique entretien (suite)

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE

Pont fessier



CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Gymnastique entretien (suite)

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE

Abdos



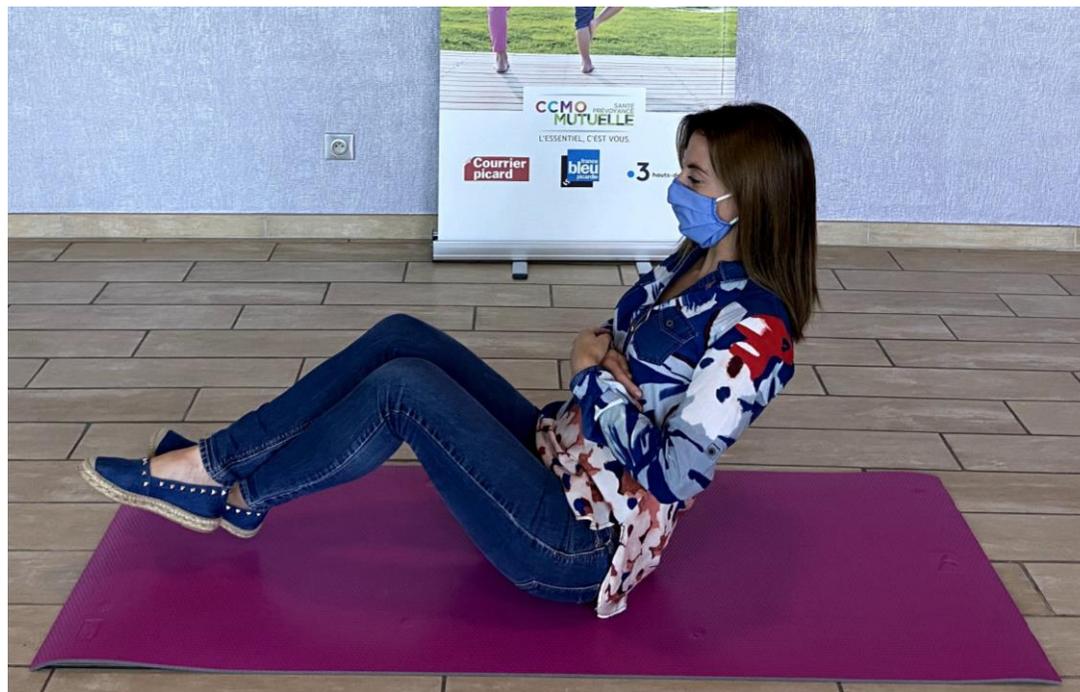
CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Gymnastique entretien (suite)

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE

Abdos



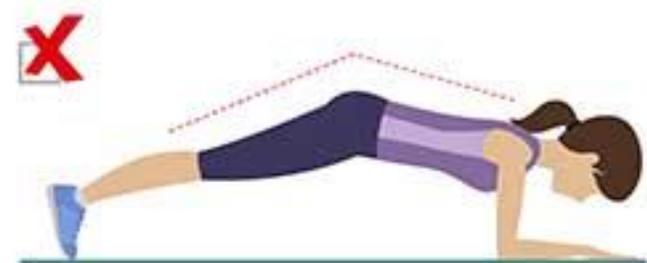
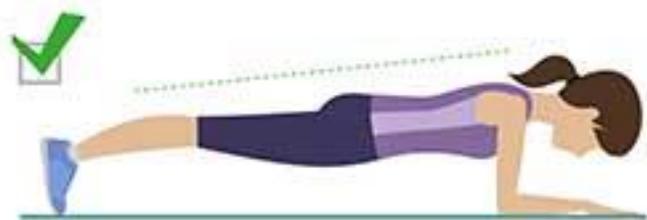
CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Gymnastique entretien (suite)

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE

Gainage



CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Gymnastique entretien (suite)

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE

≡ Je préfère **un peu tous les jours** que une fois longtemps

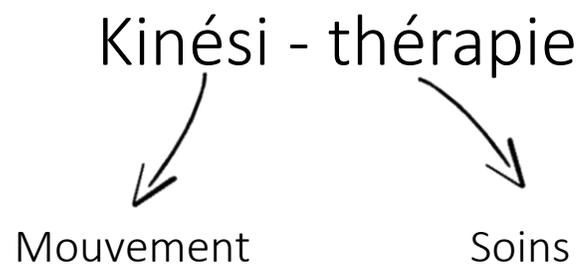
≡ Hygiène rachis identique à hygiène bucco dentaire ---> **tous les jours !**

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Conclusion

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE



Le meilleur traitement c'est le **MOUVEMENT !**

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.