

EXERCICES POUR LA COLONNE VERTÉBRALE

CALENDRIER DE CONFORMITÉ

 Indolore  Avec inconfort **X** Non réalisé

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1							
SEMAINE 2							
SEMAINE 3							
SEMAINE 4							
SEMAINE 5							
SEMAINE 6							
SEMAINE 7							
SEMAINE 8							
SEMAINE 9							
SEMAINE 10							
SEMAINE 11							
SEMAINE 12							

[Prendre rendez-vous avec le Dr Jordi Jiménez.](#) Il vous recevra au centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver votre qualité de vie.