



NORDIC WALKING / RAQUETTES • GYM SANTÉ

Formation BeBalanced ! destinée aux instructeurs de fitness/santé et physiothérapeutes 2011

Un travail du dos en douceur, « comme sur un nuage », entraînant la coordination et la souplesse, pour une posture saine et une colonne vertébrale sans douleur.

Contenu :

1. Qu'est-ce que le AIREX® Balance-pad Elite? Utilisation et différents aspects.
Premières expériences et sensibilisation pratique avec le AIREX® Balance-pad Elite
2. Le dos – posture à l'opposé des mouvements du quotidien. Entraînement en douceur – proprioception, équilibre et mobilité en pratique.
3. Renforcement dynamique et fonctionnel de tous les muscles, des pieds à la tête, en prévention et réhabilitation, théorie et pratique.
4. Vivre le AIREX® Balance-pad Elite en musique.

Dates et horaires: samedi 28 mai **ou** samedi 19 novembre 2011 de 9h00 -17h00

Lieu: **Hôtel de Ville à Bussigny près de Lausanne**

Prix: CHF 190.- (sans repas) payable à l'avance – Membres Centre Formation Sanasports
CHF 240.- (sans repas) payable à l'avance – Non membres Sanasports

Profitez de la carte de membre du Centre de Formation Sanasports CHF 90.- avec plein d'avantages!

En cas de maladie/accident le cours est proportionnellement remboursé sur ordonnance médicale uniquement. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.

Information: Tel: 021 799.44.74 - Fax: 021.320.22.04
Mme B.PFISTER, physiothérapeute Physioswiss et posturologue
E-Mail: info@sanasports.ch

Délais d'inscription: 14 mai et 5 novembre 2011

Délais de paiement : 21 mai et 12 novembre 2011

Banque Raiffeisen Lavaux 1095 Lutry, pour : Sanasports 1005 Lausanne.
IBAN CH03 8045 4000 1007 9163 2 (ou demander un BVR)

Inscription par FAX au 021/ 320 22 04

- OUI, je deviens **membre du Centre de Formation Sanasports**
- OUI, je m'inscris à **la formation BeBalanced ! du 28.05.11** (05.11 BP)
- OUI, je m'inscris à **la formation BeBalanced ! du 19.11.11** (11.11 BP)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ Téléphone : _____

Localité/NPA: _____ E-mail: _____

Profession : _____ Né/e le: _____

Date et signature: _____

