

# BeBalanced!



## Formation BeBalanced! pour instructeur de fitness/santé 2010

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

### Contenu:

1. Qu'est-ce que c'est 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 jusqu'à la tête, en prévention et réhabilitation, théorie et pratique.
4. Vivre le AIREX® Balance-pad Elite en musique.

**Dates et horaires:** vendredi le 29 janvier **ou** samedi le 24 avril 2010 de 9h-17h

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

**Prix:** CHF 190.- (sans repas) payable à l'avance

**Délai d'inscription/paiement:** 1 semaine avant la date du cours

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

### Béatrix Pfister

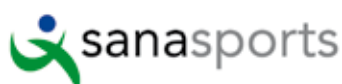
Physiothérapeute Physioswiss et posturologue

Case postale 7377, 1002 Lausanne

tél. +41 21 799 44 74

e-mail: [info@sanasports.ch](mailto:info@sanasports.ch)

<http://www.sanasports.ch>



# BeBalanced!



## Inscription par FAX au 021 390 04 23

- OUI, je m'inscris pour la **formation BeBalanced!** du **29.01.2010**(01.10 BP)
- OUI, je m'inscris pour la **formation BeBalanced!** du **24.04.2010**(04.10 BP)

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

Localité/NPA: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Né/e le: \_\_\_\_\_ Taille: \_\_\_\_\_

Date et signature: \_\_\_\_\_