

oxygym Santé

Cours de gym en extérieur Avec Beatrix Pfister



oxygym Santé participe à votre prévoyance active et garantit votre santé à long terme.

- **Oxygénation**
- **Renforcement musculaire**
- **Augmentation de votre souplesse**
- **Activation de votre système cardio-pulmonaire en douceur**
- **Stimulation de la production de Vitamine D**
- **Lutte contre l'ostéoporose**

Tels sont quelques bienfaits de la gymnastique en extérieur

Lieux et Horaires dès janvier 2022 :

Saint- Sulpice (petit port/parking/WC public)	mercredi matin	9h à 10h
Rieux (devant la grange/ rte de la Corniche 28)	jeudi matin	9h à 10h
Lausanne (vers la Tour Haldimand /av. de la Tour Haldimand)	jeudi soir	19h à 20h

En cas de trop mauvais temps une vidéo sera disponible

Equipement :

Habits adaptés à l'activité physique
Tapis de gym à prendre avec soi

Prix :

Membres Sanasports : 15.- par cours
Non-membres : 18.- par cours

Information :

Tél: 021.320.22.03 (Lu-Me-Ve: 9h-12h / Ma-Je: 14h-17h) – fax: 021 320.22.04
Mme Béatrix PFISTER Physiothérapeute dipl.ES/Physioswiss, Experte Sport des adultes OFSPO
E-Mail : info@sanasports.ch. Inscription par téléphone possible.



**Je m'inscris directement en ligne en cliquant sur :
www.sanasports.ch/activites/inscription-cours**

