

Pilates - Concept "BeBalanced!" À Chexbres

Mai - Juin 2022

Avec Susanne Nordenström

- Tonifiez les muscles abdominaux
- Renforcez et étirez vos muscles du dos
- Raffermissiez jambes et bras
- Améliorez votre équilibre
- Travaillez la coordination et la souplesse
- Activez votre système cardio-pulmonaire en douceur
- Prenez conscience de la respiration



Horaire :

Mercredi matin : de 9h à 10h

Dates :

du 4 mai au 29 juin 2022 - 9 cours

Lieu :

Salle paroissiale de Chexbres

Prix :

CHF 135.- pour les membres de Sanasports et **CHF 162.-** pour les non-membres

Versement sur l'IBAN de Sanasports (ou demander un BVR)

Banque Cantonale Vaudoise, Lausanne - IBAN CH75 0076 7000 H 5470 9548

En faveur de : Sanasports 1005 Lausanne

Profitez de la carte de membre annuelle Sanasports CHF 75.- avec plein d'avantages !
En cas de maladie/accident le cours est proportionnellement remboursé sur présentation d'un certificat médical. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.

Information :

Tél : 021.320.22.03 (Lu-Me-Ve : 9h-12h / Ma -Je : 14h-17h) – fax : 021.320.22.04

Mme Susanne NORDENSTRÖM

Instructrice Matwork Pilates IFAS

E-Mail : info@sanasports.ch.

Inscription par téléphone possible.



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