

# oxygym Santé

## Cours de gym en extérieur Avec Ophélie Marthaler



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

- Oxygénation
- Renforcement musculaire
- Yoga
- Augmentation de votre souplesse
- Activation de votre système cardio-pulmonaire en douceur
- Stimulation de la production de Vitamine D
- Lutte contre l'ostéoporose
- Baignade (facultative) en fin de cours



### Lieu, Dates et Horaires :

Vevey – Jardin Doret

Samedi 12 août de 9:00 à 10:30  
Dimanche 13 août de 9:00 à 10:30  
Samedi 19 août de 9:00 à 10:30  
Dimanche 20 août de 9:00 à 10:30  
Samedi 26 août de 9h à 10:30  
Dimanche 27 août de 9:00 à 10:30

4 participants minimum pour que le  
cours puisse avoir lieu

En cas de trop mauvais temps le cours pourrait être annulé. Les participants seront avertis par SMS le soir précédent.

### Equipement :

Habits adaptés à l'activité physique (+maillot de bain pour ceux qui le désirent)

Tapis de gym à prendre avec soi

### Prix :

Membres Sanasports : 15.- par cours

Non-membres : 18.- par cours

A verser sur le compte de Sanasports en utilisant soit IBAN soit TWINT :

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

TWINT au nouveau numéro de téléphone Sanasports : +4179 695 03 03



**Inscription :**

1 semaine avant le cours

**Information :**

Ophélie Marthaler – En Master de prof de sport ASP-APA

Sanasports : +4179 695 03 03 - info@sanasports.ch. Inscription par téléphone possible.

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

