



*Envie de bouger et d'être bien encadré ?*

*Vous avez l'impression que de manquer de tonus ?*

*Votre musculature a fondu ?*

*Retrouvez la forme en pratiquant des exercices adaptés à  
VOTRE état.*

*Avec Bea Pfister ou Susanne Nordenström*

Séance Individuelle ou à deux.

Dans le but de retrouver du plaisir, de l'aisance lors des activités physiques et d'éventuellement acquérir les bases du Nordic Walking.

Programme totalement adapté aux capacités de chacun tant dans son contenu que dans sa durée.

**Horaire – Lieu de rendez-vous :**

En accord avec la monitrice et la/le/les participants



**Prix :**

Cours individuel : 110.- de l'heure pour les membres Sanasports et 120.- pour les non-membres.

Cours pour 2 personnes : 200.- de l'heure pour les membres Sanasports et 220.- pour les non-membres.

Possibilité de conclure un abonnement de 9 cours, le 10<sup>ème</sup> est gratuit.

Le prix du cours comprend la location des bâtons.

Cours payable à l'avance

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

**Profitez de la carte de membre annuelle Sanasports CHF 75.- avec plein d'avantages !**

En cas d'annulation de votre part moins de 24 h avant le cours, la totalité du montant sera dû.

**Information :**

+4179 695 03 03 - info@sanasports.ch



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