



Atelier découverte La synergie entre le pilates concept «BeBalanced! » et l'auto-massage

**Samedi 29 juin 2024
Avec Sandra Ott et Valérie Nussbaumer**

Programme :

- **Rendez-vous à 9h00 à la plage de Perroy**
- **Atelier de 2 heures en 4 parties**
- 1. Découverte et pratique de l'auto-massage avec un échauffement musculaire animé par Valérie.
- 2. Découverte et pratique du pilates concept « BeBalanced ! », un entraînement du corps en profondeur et douceur, animé par Sandra.
- 3. Découverte et pratiques de diverses techniques de récupération et détente musculaire animé par Valérie et Sandra.
- 4. Partage autour d'un rafraichissement

Équipement :

un tapis (si possible), un linge, une bouteille d'eau, habits adaptés au temps

Prix :

Fr. 30.00 à régler sur place (cash ou twint), pour les membres Sanasports : Fr. 20.00.

Délai d'inscription :

Possible jusqu'au 27 juin 2024. (maximum 8 personnes)

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

Information :

info@sanasports.ch - +4179 695 03 03 - portable de Sandra Ott +4179 279 27 51

Instructrices :

Valérie Nussbaumer, Aloma

Masseuse Thérapeutique diplômée, agréée RME en massage classique, drainage lymphatique, manuel et réflexologie

Sandra Ott, Sanasports

Instructrice Nordic-Walking, diplômée - Instructrice diplômée pilates concept « Be-Balanced ! »
Personal Trainer diplômée - Instructrice Active Senior diplômée



En cas de pluie l'atelier sera reporté au 17 août 2024.



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