



# Pilates - Concept "BeBalanced!" À Chexbres

**Août à décembre 2024**

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 21 août au 11 décembre 2024 – sauf 23 octobre - 16 cours

## **Lieu :**

Salle paroissiale de Chexbres

## **Prix :**

**CHF 288.-** pour les membres de Sanasports et **CHF 368.-** pour les non-membres

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 de maladie/accident le cours est proportionnellement remboursé sur présentation d'un certificat médical. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.*

**Information :** Info@sanasports.ch ou 079 695 03 03

**Mme Susanne NORDENSTRÖM**

Institutrice Matwork Pilates IFAS

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)**