

Pilates Essentiel

Retrouver force et équilibre

À Chexbres

Août à Décembre 2025

Avec Susanne Nordenström

- Introduction aux fondamentaux de la méthode Pilates
- Renforcez et étirez tronc, dos, jambes et bras
- Améliorez posture, flexibilité et équilibre
- Travaillez la coordination et la souplesse
- Activez le système cardio-pulmonaire en douceur
- Prenez conscience de la respiration

Horaire :

Mercredi matin : de 10h15 à 11h15

Dates :

Du 20 août au 10 décembre (**15** cours)

Pas de cours les 22 et 29 octobre 2025

Lieu :

Salle paroissiale de Chexbres

Prix :

CHF 330.- pour les membres de Sanasports et **CHF 405.-** 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 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

Instructrice Matwork Pilates IFAS

Inscription par téléphone possible.



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