



Pilates Essentiel

Retrouver force et équilibre

À Chexbres

Janvier à Avril 2026

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

Pas de cours le 18 février 2026

Dates :

Du 7 janvier au 1^{er} avril 2026 (12 cours)

Lieu :

Salle paroissiale de Chexbres

Prix :

CHF 264.- +75.- cotisation annuelle

NOUVEAU

Pilates Essentiel au tarif membre préférentiel
La carte de membre Sanasports vous permet de bénéficier du tarif préférentiel toute l'année

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

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@sanaspports.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.sanaspports.ch/activites/inscription-cours