



Pilates - Concept "BeBalanced!" À Chexbres

Janvier à Avril 2026

Avec Susanne Nordenström

- **Tonifiez les muscles abdominaux**
- **Renforcez et étirez vos muscles du dos**
- **Raffermissez 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 7 janvier au 1^{er} avril 2026 : 12 cours

Pas de cours le 18 février 2026

Lieu :

Salle paroissiale de Chexbres

NOUVEAU

Pilates- Concept BeBalanced! Au tarif membre préférentiel
La carte de membre Sanaspors vous permet de bénéficier du tarif préférentiel toute l'année

A verser sur le compte de Sanaspors en utilisant soit IBAN soit TWINT :
Banque Cantonale Vaudoise, Lausanne IBAN CH75 0076 7000 H 5470 9548
TWINT Sanaspors : +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@sanaspors.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.sanaspors.ch/activites/inscription-cours