

# Pilates - Concept "BeBalanced!" À Chexbres

Avril à juin 2026

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 22 avril au 24 juin 2026 : 9 cours

## Lieu :

Salle paroissiale de Chexbres

## NOUVEAU

Pilates- Concept BeBalanced!

Au tarif membre préférentiel.

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

## Prix :

CHF 198.- +75.- cotisation annuelle Sanasports (payable 1x : valable 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@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](http://www.sanasports.ch/activites/inscription-cours)**