

## Cours Découverte BALLance Dr. Kühne

« Libérez votre dos ! »

**Mercredi 30 septembre 2026**

Avec Susanne Nordenström



- Soulage rapidement les tensions du dos et de la nuque
- Améliore la posture et la mobilité
- Renforce la stabilité musculaire
- Méthode douce et innovante avec les BALLance Balls

Que tu sois souvent assis(e), que ton dos te pèse ou que tu veuilles simplement prendre soin de toi, en plaçant et en bougeant doucement ton corps sur les balles tu crées une décompression naturelle de ta colonne vertébrale sans effort intense ni matériel compliqué.

### Envie d'essayer ?

Viens découvrir comment un petit outil peut avoir un grand impact sur ton bien-être quotidien

**Lieu :**

Chexbres – Centre paroissial

**Horaire :**

de 19h30 à 20h30

**Prix :**

20.- pour les membres Sanasports et 25.- pour les non-membres

! Déconseillé aux  
personnes atteintes  
d'ostéoporose stade  
3&4 !

A verser au plus tard le 25 septembre 2026 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 d'annulation dès le 9 mars la finance d'inscription ne sera pas remboursée.*

*L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.*

La carte de membre annuelle Sanasports à 75.- vous permet de bénéficier des tarifs préférentiels lors de **toutes** les activités organisées par Sanasports.

**Information :**

info@sanasports.ch ou +4179 695 03 03

Maximum 10  
participants

**Mme Susanne NORDENSTRÖM-SEGMÜLLER**

Instructrice aérobic service des sports UNIL / EPFL – Dipl. Matwork Pilates IFAS - Concept BeBalanced! – Step – Chiball - X-Ball - Tao Massages - BALLance

Inscription par téléphone possible.

