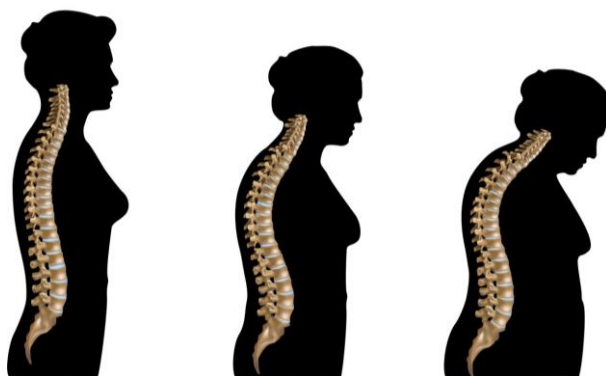


## Pilates et ostéoporose à Chexbres

25 janvier 2020

Avec Susanne Nordenström



### Qu'est-ce que ce stage m'apporte ?

#### Théorie :

- Ostéoporose : explications, diagnostique, causes et facteurs de risques
- Prévention
- Activité physique en présence d'ostéoporose

#### Pratique :

- Pilates et ostéoporose, 1 heure d'exercices pratiques pour comprendre et apprendre ce qui est bon et ne l'est pas pour mon dos

#### Lieu :

Centre paroissial, Chexbres

**Date :** le 25 janvier 2020, de 09h30 à 11h30

#### Prix :

Membres *Sanasports* : 42.-

Non-membres *Sanasports* : 48.-

**Groupe :** minimum 5 personnes et maximum 10 personnes

**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.*

#### Délai d'inscription:

mardi 21 janvier 2020

#### Information:

Tél: 021.320.22.03 (Lu-Me-Ve: 9h-12h / Ma-Je: 14h-17h) – fax: 021 320.22.04

**Mme Susanne NORDENSTRÖM**

Instructrice Matwork Pilates IFAS

E-Mail : [info@sanasports.ch](mailto:info@sanasports.ch) - 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)**