

# Pilates - Concept "BeBalanced!" À Chexbres

Janvier à Avril 2020

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 8 janvier au 8 avril 2020 (sauf le mercredi 19 février : relâches) 13 cours

**Lieu :**

Salle paroissiale de Chexbres

**Prix :**

**CHF 195.-** pour les membres de Sanasports et **CHF 234.-** pour les non-membres

Versement sur l'IBAN de Sanasports (ou demander un BVR

**!! Nouvelle relation bancaire !!**

Banque Cantonale Vaudoise, Lausanne - IBAN CH75 0076 7000 H 5470 9548

en faveur de : Sanasports 1005 Lausanne

**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.*

**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)**