

Yogalates

Le Yogalates est la réunion du yoga et de la méthode Pilates dans un seul cours.

C'est la combinaison parfaite pour améliorer votre tonus musculaire en adoptant des postures fluides et dynamiques.

La pratique régulière vous permettra de bénéficier des bienfaits propres à chacune des deux techniques, en améliorant la force, la souplesse, la coordination et le maintien.

VEVEY

mercredi 10h15	dès le 7 septembre 2011	13 x 1h	fr. 247.-
	dès le 11 janvier 2012	12 x 1h	fr. 228.-
	dès le 25 avril 2012	10 x 1h	fr. 190.-

Tél. 0844 555 500 - www.espace-prevention.ch

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – epvevey@avasad.ch

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – epaigle@avasad.ch