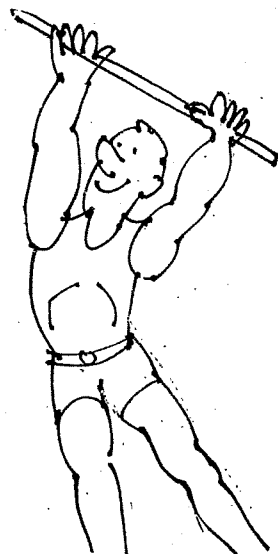




GYM DOS TONIQUE



ESPACE PREVENTION
Pré-du-Marché 23 - 1004 Lausanne
tél. 021 / 644'04'24
fax 021 / 644'04'26
www.espace-prevention.ch

Secrétariat ouvert de 9h à 12h
et de 14h à 17h
Fermé le vendredi après-midi et le samedi

Les objectifs de ce cours sont principalement les suivants :

- renforcer la musculature du dos et du tronc en général
- améliorer la souplesse des attaches musculaires reliées au tronc
- développer les possibilités de relaxation de la musculature dorsale, mais surtout du haut du dos.

Chaque séance comporte des exercices :

- d'échauffement général
- de prise de conscience des parties ciblées de son corps
- de renforcement
- d'étirement
- de relaxation musculaire.

Sans oublier le plaisir de bien se mouvoir, de mieux gérer sa posture et de garder ou retrouver un dos solide.

Dates des cours :

Jeudi à 8h30

- dès le 26 août 2010 15 x 1h Prix : fr. 292.50
- dès le 13 janvier 2011 13 x 1h Prix : fr. 253.50
- dès le 5 mai 2011 8 x 1h Prix : fr. 156.--

Réduction 15 % pour apprentis, étudiants, AVS, chômeurs

A payer au plus tard 10 jours avant le cours.

Lieu du cours:

Espace Prévention santé
Pré-du-Marché 21 - salle de gym
1004 Lausanne

Vous vous inscrivez avec le bulletin d'inscription ci-contre. Le paiement n'est pas un moyen d'inscription.
Conditions générales: voir le programme général.

BULLETIN D'INSCRIPTION

GYM DOS TONIQUE

NOM (Majuscules) :

PRENOM :

Date de naissance :

Bénéficiaire AVS Bénéficiaire AI Etudiant

Adresse :

No postal : localité :

N° tél.

Privé : prof :

DEBUT DU COURS :

JOUR : HEURE :

BULLETIN D'INSCRIPTION
A RETOURNER RAPIDEMENT
à

Espace Prévention, Pré-du-Marché 23
1004 Lausanne
tél. 021/644'04'24 – fax 021/644'04'26
www.espace-prevention.ch

J'ai pris connaissance des conditions du cours et des conditions générales et les accepte.

DATE ET SIGNATURE :

.....

