



## 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 25 août 2011 16 x 1h Prix : fr. 312.--
- dès le 12 janvier 2012 12 x 1h Prix : fr. 234.--
- dès le 26 avril 2012 10 x 1h Prix : fr. 195.--

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 :

.....

