

# GYM BIEN-ÊTRE



L'objectif de ce cours est de prendre conscience de sa musculature profonde et de sa respiration. Gymnastique douce où l'on travaille les muscles en profondeur pour retrouver équilibre, souplesse et tonicité tout en apprenant à respirer en profondeur et à relâcher les tensions. Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent se mettre à l'écoute de leur corps et des sensations reçues.

## Dates du cours :

### Lundi à 13h45

- dès le 23 août 2010	15 x 1h	Prix : fr. 292.50
- dès le 10 janvier 2011	13 x 1h	Prix : fr. 253.50
- dès le 2 mai 2011	8 x 1h	Prix : fr. 156.—

### Jeudi à 11h00

- 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.—

## Lieu du cours:

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

Réduction 15 % pour appr., étud., AVS, chômeurs

A payer au plus tard 10 jours avant le début du cours

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

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### GYM BIEN-ÊTRE

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 :

.....



**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