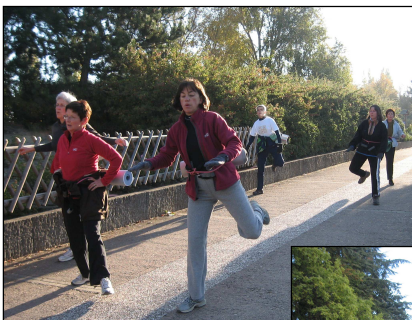


GYM NATURE



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

Gym Nature Au Bois de Sauvabelin

Faire le plein d'oxygène tout en étant actif, voilà qui définit bien les cours de Gym Nature! Cette activité 4 saisons permet, aux débutants comme au plus avancés, l'amélioration de la forme cardiovasculaire. Des exercices de musculation pour le haut du corps (épaules, bras, dos, ceinture abdominale...) viennent équilibrer le renforcement musculaire général. Le cadre unique du parc apporte plaisir et convivialité!

Contenu des séances :

- Période d'aérobic: intervalles de marche et d'exercices
- Période de renforcement musculaire

Tenue et matériel : Cours par tous les temps !

Prévoir des vêtements en fonction de la météo

Un tapis de sol

Un élastique que vous pourrez acquérir auprès de l'animatrice (prix fr 16.-)

Une lampe frontale

Jours, heures et dates du cours:

Lundi à 18h00

dès le 5 septembre 2011 13 x 1h20
dès le 9 janvier 2012 12 x 1h20
dès le 23 avril 2012 10 x 1h20

Mercredi à 17h00

dès le 7 septembre 2011 13 x 1h20
dès le 11 janvier 2012 12 x 1h20
dès le 25 avril 2012 11 x 1h20

Jeudi à 18h00

dès le 8 septembre 2011 13 x 1h20
dès le 12 janvier 2012 12 x 1h20
dès le 26 avril 2012 10 x 1h20

Prix du cours :

1 cours par semaine fr. 15.-/la séance

2 cours ou 3 cours par semaine fr. 10.-/la séance

A payer au plus tard 10 jours avant le cours.

Lieu de cours : Forêt de Sauvabelin

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 NATURE

NOM (Majuscules) :

PRENOM :

Date de naissance : Etudiant/e

Adresse :

No postal : localité :

N° tél. Privé..... prof :

Cocher le cours choisi :

Dès le 5 septembre 2011

lundi à 18h00 (1 x /par semaine)

Dès le 7 septembre 2011

mercredi à 17h00 (1 x /par semaine)

Dès le 5 septembre 2011

lundi + mercredi (2 x /par semaine)

lundi + mercredi + jeudi (3 x /par semaine)

Dès le 9 janvier 2012

lundi à 18h00 (1 x /par semaine)

Dès le 11 janvier 2012

mercredi à 17h00 (1 x /par semaine)

Dès le 9 janvier 2012

lundi + mercredi (2 x /par semaine)

lundi + mercredi + jeudi (3 x /par semaine)

Dès le 23 avril 2012

lundi à 18h00 (1 x /par semaine)

Dès le 25 avril 2012

mercredi à 17h00(1 x /par semaine)

Dès le 23 avril 2012

lundi + mercredi (2 x /par semaine)

lundi + mercredi + jeudi (3 x /par semaine)

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 :