

GYM NATURE POUSSETTE



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 Poussette

Voilà une belle façon de sortir au grand air avec bébé tout en s'activant en groupe ! Ces cours permettent aux nouvelles mamans (ou papas) d'améliorer leur forme cardiovasculaire et leur force musculaire par des intervalles de marche et d'exercices d'aérobic adaptés à la poussette.

Tenue et matériel : Cours par tous les temps !

- habits confortables en fonction de la météo
- 1 tapis de sol
- 1 élastique que vous pourrez acquérir auprès de l'animatrice (prix fr. 16.-)
- 1 bouteille d'eau
- plastique pour poussette contre la pluie/ombrelle ou voile protecteur contre le soleil

Jours, heures et dates du cours:

Lundi à 9h30

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 9h30

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

Prix du cours :

1 cours par semaine fr. 16.-/la séance
2 cours par semaine fr. 12.-/la séance

Réduction 15 % pour apprentis, étudiants, chômeurs

A payer au plus tard 10 jours avant le cours.

Lieu de cours : Vidy : départ à la fontaine derrière le CIO

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 poussette

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 9h30 (1 x /par semaine)

Dès le 7 septembre 2011

- mercredi à 9h30 (1 x /par semaine)

Dès le 5 septembre 2011

- lundi + mercredi à 9h30 (2 x /par semaine)

Dès le 9 janvier 2012

- lundi à 9h30 (1 x /par semaine)

Dès le 11 janvier 2012

- mercredi à 9h30 (1 x /par semaine)

Dès le 9 janvier 2012

- lundi + mercredi à 9h30 (2 x /par semaine)

Dès le 23 avril 2012

- lundi à 9h30 (1 x /par semaine)

Dès le 25 avril 2012

- mercredi à 9h30 (1 x /par semaine)

Dès le 23 avril 2012

- lundi + mercredi à 9h30 (2 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 :

.....