

# GYM PILATES

pour débutants et expérimentés



**ESPACE PREVENTION**  
Pré-du-Marché 23 - 1004 Lausanne  
tél. 021 / 644'04'24  
fax 021 / 644'04'26  
[www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

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

Une enfance parsemée d'ennuis de santé a conduit Joseph H. Pilates, né en Allemagne en 1880, à développer sa méthode. Inspiré par des philosophies orientales et occidentales, il a créé un concept basé sur la concentration mentale, la respiration spécifique du yoga et l'aspect plus physique de la gymnastique.

Plutôt que d'accomplir des répétitions monotones et mécaniques, vous exécutez un nombre limité de mouvements composés en vous concentrant sur la technique qui doit être aussi exacte que possible.

L'association du corps et de l'esprit permet d'optimiser et d'équilibrer l'entraînement.

Pilates est également un art, similaire aux arts martiaux et à la danse, dans la mesure où on doit le pratiquer parfaitement et quotidiennement.

On peut attendre de cette discipline qu'elle débarrasse notre corps de ses tensions, améliore notre souplesse et notre posture, soulage maux de dos, douleurs articulaires et musculaires.

#### Dates des cours :

##### Lundi à 16h15, 17h30, 18h45

- dès le 22 août 2011 15 x 1h Prix : fr. 292.50
- dès le 09 janvier 2012 12 x 1h Prix : fr. 234.00
- dès le 23 avril 2012 10 x 1h Prix : fr. 195.00

##### Jeudi à 20h00

- dès le 25 août 2011 16 x 1h Prix : fr. 312.00
- dès le 12 janvier 2012 12 x 1h Prix : fr. 234.00
- dès le 26 avril 2012 10 x 1 h Prix : fr. 195.00

##### Vendredi à 12h15

- dès le 26 août 2011 15 x 1h Prix : fr. 292.50
- dès le 13 janvier 2012 11 x 1h Prix : fr. 214.50
- dès le 27 avril 2012 10 x 1h Prix : fr. 195.00

#### Lieu des cours:

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

##### Mardi à 19h15

- dès le 23 août 2011 16 x 1h Prix : fr. 312.00
- dès le 10 janvier 2012 12 x 1h Prix : fr. 234.00
- dès le 24 avril 2012 10 x 1h Prix : fr. 195.00

#### Lieu des cours:

**salle de rythmique, école Mon-Repos, 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 PILATES

pour débutants et expérimentés

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](http://www.espace-prevention.ch)**

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

DATE ET SIGNATURE :

