

# 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 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 20h00

- 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.--

#### Vendredi à 12h15

- dès le 27 août 2010 15 x 1h Prix : fr. 292.50
- dès le 14 janvier 2011 13 x 1h Prix : fr. 253.50
- dès le 6 mai 2011 8 x 1h Prix : fr. 156.--

### Lieu des cours:

Espace Prévention

Pré-du-Marché 21 - salle de gym , 1004 Lausanne

#### Mardi à 19h15

- dès le 24 août 2010 15 x 1h Prix : fr. 292.50
- dès le 11 janvier 2011 13 x 1h Prix : fr. 253.50
- dès le 3 mai 2011 9 x 1h Prix : fr. 175.50

### 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 :

