

GYM PILATES

50+



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

La méthode Pilates existe depuis les années 1920 et porte le nom de son inventeur, Joseph Pilates, un allemand émigré aux Etats-Unis.

De santé fragile étant enfant, Pilates cherche à améliorer sa résistance physique et commence à mettre au point une série d'exercices. S'inspirant, entre autres, des arts martiaux et du yoga, il affine sa technique et finit par développer un répertoire de 34 mouvements originaux, dont la pratique vise à améliorer la posture, la souplesse et le tonus musculaire, tout en cherchant à créer un équilibre entre le corps et l'esprit.

La pratique de cette **méthode douce**, basée sur la concentration et la respiration, vise à travailler sur la posture, l'alignement approprié du corps et la mobilité des articulations en cherchant à isoler et à engager les muscles profonds qui soutiennent la colonne vertébrale.

Une pratique régulière **particulièrement adaptée aux seniors** peut être un moyen d'approfondir la connaissance que l'on a de son corps, en respectant ses propres possibilités.

Dates des cours :

Lundi à 13h45, 15h00

- 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

Lieu des cours:

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

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 50+

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 :

