

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

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 du cours :

Mardi à 18h15

- 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

Prévoir un tapis de sol de gymnastique

Lieu du cours :

Rue de la Tour 18
Salle de gym no 2
1004 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

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

DATE ET SIGNATURE :

