

# SOFT GYM



**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

L'objectif de ce cours est une remise en forme douce et tonique à la fois, d'améliorer la santé de votre dos et de retrouver un bien-être corporel.

Des exercices d'étirement (basés sur le stretching), ajoutés à des mouvements d'assouplissement et un renforcement musculaire (basé sur la méthode Pilates) vont redonner une structure de base à votre corps et vous permettent d'éliminer des tensions, des crispations physiques dues aux efforts quotidiens et au stress.

#### Dates des cours :

##### Lundi à 20h00

- dès le 12 sept. 2011 12 x 1h Prix : fr. 234.--
- dès le 9 janvier 2012 12 x 1h Prix : fr. 234.--
- dès 23 avril 2012 10 x 1h Prix : fr. 195.--

Réduction 15 % appr., étud., AVS, chômeurs  
A payer 10 jours avant le début du cours.

#### Lieu du cours :

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

**Vous vous inscrivez avec le bulletin d'inscription ci-contre. Le paiement n'est pas un moyen d'inscription.**  
**Conditions générales: voir le programme général.**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### SOFT GYM

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 :

