

YOGALATES



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

Yogalates est une méthode d'entraînement qui allie des pratiques de **Yoga** avec des techniques **Pilates**. Elle renforce, tonifie et améliore la souplesse tout en prenant conscience de la respiration et en aidant à gérer le stress. Ces cours s'adaptent à tous les niveaux.

Yoga : la technique que nous enseignons est adaptée aux habitudes et au style de vie occidentaux et attache une importance particulière à la respiration.

Pilates : 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.

Dates des cours :

Mercredi à 19h00

- dès le 21 sept. 2011	12 x 1h	Prix : fr. 234.00
- dès le 11 janv. 2012	12 x 1h	Prix : fr. 234.00
- dès le 25 avril 2012	11 x 1h	Prix : fr. 214.50

Lieu du cours:

Espace Prévention
Pré-du-Marché 21 salle de gym
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 YOGALATES

NOM (Majuscules) :

PRENOM :

Date de naissance :

Bénéficiaire AVS Bénéficiaire AI Etudiant

Adresse :

No postal : localité :

N° tél.

Privé : prof :

DEBUT DU COURS :

JOUR : HEURE :

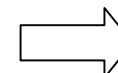
BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER RAPIDEMENT à

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 :

.....
Pour plus de sécurité, veuillez répondre aux questions posées au verso



Questionnaire yogalates

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ?

oui non

Avez-vous mal

- au dos

oui non

- à l'épaule

oui non

Avez-vous d'autres douleurs ?

Expliquez, s.v.p.

.....
.....

Suivez-vous actuellement un
traitement pour ce type de
problèmes?

Oui non

Date et signature:

.....