

Gym Pilates



**La méthode Pilates
est une méthode d'exercices qui vise
à améliorer le tonus et le rendement musculaire.**

Elle met l'emphasis sur la stabilité centrale et
la respiration consciente.

À travers une série d'exercices variés, on apprend à activer
les muscles faibles et relâcher les muscles trop
tendus sans risque de blessures.

Le Pilates aide également à rétablir les courbes
naturelles du corps

Résultats : un corps équilibré et aligné qui bouge avec aisance

Le Pilates demande cependant, une certaine persévérance
afin d'acquérir, avec le temps une grande précision
dans les mouvements.

Gym Pilates

Dates et tarifs 2011-2012

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, 2ème étage

Mardi	30 août 2011	12h30	14 x 1h	Fr. 259.—
Mardi	10 janvier 2012	12h30	12 x 1h	Fr. 222.—
Mardi	24 avril 2012	12h30	11 x 1h	Fr. 203.50

Conditions générales

Espace Prévention décline toute responsabilité pour les accidents ou blessures survenant pendant ou après les cours. Les participants sont seuls responsables de leur santé et condition physique.

Réservation

Vous réservez votre place par téléphone, par fax, e-mail ou directement sur notre site internet www.espace-prevention.ch. Le règlement du cours est à verser 10 jours, au plus tard, avant le début des cours. **Si l'effectif est insuffisant, l'Espace Prévention se réserve le droit de reporter ou de supprimer un cours.**

Prix des cours

Les prix s'entendent TVA 8% incluse.

Réductions et facilités de paiement

Les apprentis, étudiants, AVS, chômeurs et autres personnes à faible revenu, bénéficient d'un rabais de 15% dès que le prix du cours dépasse Fr. 100.-. Cette réduction n'est pas cumulable avec d'autres fa-veurs.

Renonciation après inscription

En cas de renonciation de votre part :

- Sans nous avoir prévenus, le prix des cours doit être honoré.
- Moins d'une semaine avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.- est demandée. Pour cause de maladie prolongée, un remboursement des séances restantes est envisageable, sur présentation d'un certificat médical, déduction faite de Fr. 30.- de frais.

Un cours commencé est dû dans son entier.

Les séances manquées ne sont pas remboursées.