

# 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

### Morges

Espace Prévention, Place du Casino 1

Débutants et seniors	Lundi	09 janvier 2012	10h45	12 x 1h	Fr. 222.—
	Lundi	09 janvier 2012	12h00	12 x 1h	Fr. 222.—
	Mercredi	11 janvier 2012	10h45	12 x 1h	Fr. 222.—
Avancé (minimum 1 an)	Mardi	10 janvier 2012	12h00	12 x 1h	Fr. 222.—
	Mercredi	11 janvier 2012	09h30	12 x 1h	Fr. 222.—

## 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](http://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 faveurs.

### 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.**