

# Entraînement du plancher pelvien (Périné)



## Basé sur la méthode Cantienica

Retrouver la tonicité et la souplesse de votre corps  
en renforçant le plancher pelvien (Périné).

Découvrez une méthode qui vous permet de  
vous muscler en conscience et en profondeur tout  
en respectant votre physiologie. La musculation  
du plancher pelvien est au cœur de cette méthode et  
elle vous évitera les descentes d'organes  
et les problèmes de dos.

**Morges** - Place du Casino 1  
Samedi 10 septembre 2011  
Samedi 28 avril 2012

**Nyon** - Rue des Marchandises 17 (2ème étage)  
Samedi 24 septembre 2011  
Samedi 31 mars 2012

de **9h30 à 11h00**  
Fr. 33.—

Inscription en ligne ou par téléphone  
Espace Prévention La Côte  
Morges 021 804 66 44  
Nyon 022 365 77 50  
eplacote@avasad.ch  
www.espace-prevention.ch



# Entraînement du plancher pelvien (Périné)

## 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 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.**



Inscription en ligne ou par téléphone  
Espace Prévention La Côte  
Morges 021 804 66 44  
Nyon 022 365 77 50  
eplacote@avasad.ch  
www.espace-prevention.ch