

Stretching et renforcement



Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer petit à petit les différents muscles du corps

C'est également une excellente méthode de prévention contre les blessures

Ces exercices d'étirements lents et progressifs favorisent la détente et le retour au calme

Idéal pour les personnes nouées, stressées ou fatiguées

Nyon

Rue des Marchandises 17, 2ème étage

Tous les mardis soir (hors vacances scolaires)
de 19h00 à 20h00

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



Stretching et renforcement

Dates et tarifs 2011-2012

Nyon

Espace Prévention, Rue des Marchandises 17, 2ème étage
Mardi 30 août 2011 19h 14 x 1h Fr. 259.—
Mardi 10 janvier 2012 19h 12 x 1h Fr. 222.—
Mardi 04 avril 2012 19h 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.

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

