

## GYMNIQUE - DOS

- Apprenez par des exercices de gymnastique, de tonification, de détente à ménager votre dos
- Retrouvez une bonne posture
- Développement de la force, souplesse, équilibre
- Travail des muscles en profondeur (méthode pilates)
- Un cours où chacun adapte la force, et donc ouvert à tous !
- Cours très variés avec l'utilisation de matériel, gros et petits ballons, poids légers, élastiques
- Mal de dos – Mal du siècle, pensez à vous

## STRETCHING - RELAXATION

- Une réponse au stress
- Une réduction des tensions
- Une sensation agréable de détente
- Un cours d'étirement doux associant la respiration

## NORDIC WALKING

- Marcher en plein air, c'est la santé!
- Entraînement complet, effet maximal
- Activation cardio - vasculaire et musculaire
- Amélioration de la condition physique
- Perte de poids

**Tous ces cours conviennent aussi aux femmes en pré- et post-natal !**

*Gym surpoids*

*Nordic Walking*

*Stretching*

*Cours privés*



*Gymnique dos*

*Relaxation*

*Massages*

## BALANCE

**« Prendre le temps de se faire du bien »**

Bien-être

Prévention

Thérapie

### GYM TONIQUE-dos

Clarens, (piscine de la Maladaire) (Salle Vo2)	<b>Mardi</b>	<b>10.30 - 11.30</b>
Vevey, (UCJG -proche du temple St-Martin) (Ch. du point du jour 2) (Salle sous-sol)	<b>Mardi</b>	<b>16.00 - 17.00</b> <b>17.00 - 18.00</b>

### STRETCHING-RELAXATION

Clarens, (Piscine de la Maladaire)	<b>Jeudi</b>	<b>18.45 - 19.45</b>
------------------------------------	--------------	----------------------

Nicole Jaunin  
Physiothérapeute diplômée  
spécialisée en sports  
Monitrice de gymnastique  
021 / 961 90 80



## SUR DEMANDE :

- Cours privés pour particulier ou en groupe
- Cours, conseils, initiation pour un club, ou une entreprise
- Week-end santé
- Autres cours proposés :  
Stretching, Relaxation, Gym Tonique, Gym surpoids, Nordic Walking, Éveil de l'enfant...
- Massages
- Tous les cours peuvent être donnés en anglais

Avant tout ne pas oublier :

QUALITE



BIEN-ETRE

PLAISIR

## Tarifs

**1<sup>er</sup> essai GRATUIT**

Abonnements	<i>transmissible! validité 1 an!</i>
10 cours : (17.-)	170.-
20 cours : (16.-)	320.-
40 cours : (15.-)	600.-
1 cours :	18.-
1 cours privé :	100.-

Durée du cours 60 minutes

Donné par une physiothérapeute

Cours payés à l'avance !

Renseignements et inscriptions: 021 / 961 90 80  
[nicj@freesurf.ch](mailto:nicj@freesurf.ch) 076 / 345 28 09