

# RESPIRER BOUGER VIVRE

**Venez découvrir la gym Pilates avec des enseignantes hautement qualifiées dans des studios entièrement équipés.**

La Santé du Dos est spécialisée dans la méthode de gym Pilates; une technique d'entraînement douce adaptée à chacun, qui permet de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les parties du corps trop tendues afin de prendre soin de votre dos et de votre mise en forme.



Ces mouvements rythmés par la respiration, l'alignement et l'équilibre favorisent l'assouplissement et entraînent le corps dans sa globalité.

Cours collectifs au sol ou sur équipements, seniors, privé ou duo.

Lolita's Legacy™

eversports

pilates.  
suisse  
Accredited Teacher 2022

QC  
QualiCert  
CERTIFIED QUALITY

ME *fit*

ÉDUCATRICE LOLITA'S LEGACY, CERTIFICATIONS : QUALICERT, PILATESSUISSE, MEFIT

Infos et inscriptions sur [www.lasantedudos.ch](http://www.lasantedudos.ch)

Ines Hofer - [ines.pilates@bluewin.ch](mailto:ines.pilates@bluewin.ch) - 078 712 57 98

# PORTES OUVERTES

VENEZ PARTAGER UN MOMENT CONVIVIAL  
LE SAMEDI 21 JANVIER 2023 DE 11H À 21H30  
AU STUDIO 21 À LA ROUTE DE MOUDON 21 À ORON

10 ANS

DE LA SANTÉ DU DOS SNC  
À ORON-LA-VILLE



Découverte  
de la Santé du Dos

\*\*\*

Raclettes à gogo  
et boissons offertes

\*\*\*

Places assises  
au chaud

\*\*\*

Ambiance petits  
chalets et feu de bois



Découvrez dès maintenant [www.lasantedudos.ch](http://www.lasantedudos.ch)

Ines Hofer - ines.pilates@bluewin.ch - 078 712 57 98