

## **Atelier**

### **La synergie entre le pilates concept «BeBalanced!» et l'auto-massage**

**Samedi 17 août 2024**  
**Avec Sandra Ott et Valérie Nussbaumer**

#### **Programme :**

- **Rendez-vous à 9h00 à la plage de Perroy**
- **Atelier de 2 heures en 4 parties**
- 1. Découverte et pratique de l'auto-massage avec un échauffement musculaire animé par Valérie.
- 2. Découverte et pratique du pilates concept « BeBalanced ! », un entraînement du corps en profondeur et douceur, animé par Sandra.
- 3. Découverte et pratiques de diverses techniques de récupération et détente musculaire animé par Valérie et Sandra.
- 4. Partage autour d'un rafraichissement

#### **Équipement :**

un tapis (si possible), un linge, une bouteille d'eau, habits adaptés au temps

#### **Prix :**

Fr. 30.00 à régler sur place (cash ou twint), pour les membres Sanasports : Fr. 20.00.

#### **Délai d'inscription :**

Possible jusqu'au 13 août 2024. (maximum 8 personnes)

**Profitez de la carte de membre annuelle Sanasports CHF 75.- avec plein d'avantages !**

#### **Information :**

info@sanasports.ch - +4179 695 03 03 - portable de Sandra Ott +4179 279 27 51

#### **Instructrices :**

##### **Valérie Nussbaumer, Aloma**

Masseuse Thérapeutique diplômée, agrée RME en massage classique, drainage lymphatique, manuel et réflexologie

##### **Sandra Ott, Sanasports**

Instructrice Nordic-Walking diplômée - Instructrice pilates concept « Be-Balanced ! » diplômée, Personal Trainer diplômée - Instructrice Active Senior diplômée



**En cas de pluie l'atelier sera annulé.**



**Je m'inscris directement en ligne en cliquant sur :**  
**[www.sanasports.ch/activites/inscription-cours](http://www.sanasports.ch/activites/inscription-cours)**

