

# SPORT ET BIEN-ÊTRE POUR ELLES



## Centre des Boveresses

Avenue des Boveresses 27 bis

1010 Lausanne

[info@boveresses.ch](mailto:info@boveresses.ch)

021 652 48 82

Mesdames, ce cours de sport est fait pour vous. Chaque mardi, Shirin vous proposera de trouver votre bien-être corporel en travaillant l'équilibre musculaire profond avec des exercices de respiration et une mise en mouvement douce et adaptée.

**1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit sur inscription**, puis 10.-/cours payable par trimestre. Les dates du prochain trimestre sont les mardis 21, 28 janvier, 4, 11, 25 février, 4, 11, 18, 25 mars, 1er et 8 avril 2025. Les cours ont lieu à la salle de rythmique de Praz-Séchaud. ATTENTION, places limitées.

Informations et inscriptions directement au Centre ou par courriel à [info@boveresses.ch](mailto:info@boveresses.ch)