

SPORT ET BIEN-ÊTRE POUR ELLES



Centre des Boveresses

**Avenue des Boveresses 27 bis
1010 Lausanne**

info@boveresses.ch

021 652 48 82

Mesdames, ce cours de sport est fait pour vous. Chaque mardi de 16h30 à 17h30, 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^{er} 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, 1^{er} 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

