

MOUVEMENT ET BIEN-ÊTRE

LAUSANNE – 2^e SEMESTRE 2017



Bouger, c'est important, même dans les moments difficiles. La Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) vous propose des cours de gymnastique douce. Découvrez des mouvements inspirés de la méthode Pilates et du yoga, agrémentés de jeux de ballon et d'étirements avec élastique. Des exercices de relaxation, respiration et détente ponctuent la séance en douceur.

POUR QUI ?

Les personnes atteintes de cancer et leurs proches

QUAND ?

Les jeudis 7, 14, 21, 28 septembre /
5, 26 octobre /
2, 9, 16, 23, 30 novembre /
7 décembre 2017

Horaire: de 14h30 à 15h30

OÙ ?

Ligue vaudoise contre le cancer
Place Pépinet 1 (7^e étage)
1003 Lausanne

ANIMATION

Monique Gabella, professeure de
« gymnastique douce »

TARIF

CHF 100.- les 12 séances

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 personnes

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

nathalie.restani@lvc.ch
tél. 021 623 11 19

*Possibilité de rejoindre un cours
ayant déjà débuté*

Pour plus d'informations : www.lvc.ch

Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) – Place Pépinet 1 – 1003 Lausanne
Tél. 021 623 11 11 – info@lvc.ch