



TRAINING SENIORS

NOUVEAU

10 SESSIONS

TOUS LES MARDIS MATIN*

9h30 > 10h30

*Dès le 14 janvier 2020

390 CHF

inclus:

- > Séance d'une heure (60')
- > Accès vestiaire F/H
- > Prêt de linge

6 places disponibles par session



MAINTIEN ET DEVELOPPEMENT DE SES CAPACITES MUSCULAIRES, D'EQUILIBRE ET DE COORDINATION

Prendre des années... c'est rester jeune plus longtemps pour autant que l'on prenne soin de ses capacités proprioceptives, neuro-musculaires et coordinatives.

OBJECTIFS

- > Randonner ou se promener sans souci
- > Garder son équilibre en toutes circonstances
- > Porter sans difficulté les objets du quotidien
- > Être autonome dans sa vie de tous les jours
- > Préserver sa santé en s'activant physiquement sans douleur

INFOS & INSCRIPTIONS

T: +41 22 320 65 65

DESK@SPORTQUEST.CH
WWW.SPORTQUEST.CH



OUVERT A TOUS

POUR CEUX QUI EN
RESSENTENT LE BESOIN

13 AV. HENRI-DUNANT
1205 GENEVE

parking de Plainpalais

**SPORT
QUEST**
VITESSE. FORCE. COORDINATION