



HEALTH QUEST

NOUVEAU

RELAXATION RESPIRATION RECUPERATION

230 CHF*
inclus:

- > Encadrement professionnel
*par le Dr. Virginie PERIZZOLO
préparateur physique & mental*
- > Séance en petit groupe
5 places disponibles / session

* Tarif spécial membres: 180 CHF

/20

6 SESSIONS

POUR RENFORCER SON CAPITAL BIEN-ETRE

Diminuez votre stress au quotidien et améliorez votre récupération grâce à nos techniques de:

- > Relaxation
- > Respiration abdominale
- > Cohérence cardiaque
- > Imagerie mentale

HORAIRES

Mercredi > 18h30 à 19h15

Dès le 07 octobre 2020

INFOS & INSCRIPTIONS
DESK@SPORTQUEST.CH

T: +41 22 320 65 65
WWW.SPORTQUEST.CH



OUVERT A TOUS

*accessible avec
un abonnement SOUTH*

**SPORT
QUEST**
VITESSE. FORCE. COORDINATION