



## Programme des Cours Collectifs

<b>LUNDI</b>	<b>19h00-20h00 (1h)</b>	<b>YOGA (Hatha)</b> (en extérieur quand la météo le permet)
<b>MARDI</b>	<b>18h30-19h30 (1h)</b> <b>19h30-20h30 (1h)</b>	<b>PILATES</b> <b>CAF (Cuisses- Abdos-Fessiers)</b>
<b>MERCREDI</b>	<b>9h30-10h30 (1h)</b>	<b>PILATES &amp; STRETCHING</b>

1<sup>er</sup> Trimestre : janvier aux vacances de Pâques

2<sup>ème</sup> Trimestre : fin vacances de Pâques à l'été

3<sup>ème</sup> Trimestre : fin août ou septembre à décembre

= fois le nombre total de semaines dudit trimestre complet

### A) Cours Collectifs – dès 6 personnes

#### ABONNEMENT trimestre COMPLET

1 cours / semaine : **CHF 20.00/ 1h**

2 cours / soirée : 2<sup>ème</sup> cours **CHF 15.00/ 1h**, soit CHF 35.-/ 1 soir (au lieu de CHF 40.-)

#### ABONNEMENT trimestre PARTIEL (arrivée en cours de trimestre)

1 cours / semaine : **CHF 25.00 / 1h**

\* le nombre de semaines RESTANTES dudit trimestre dès la date de commencement

#### A LA CARTE et SEANCE D'ESSAI

1 cours **CHF 30.00 / 1h** – à régler cash **avant le cours**

#### OFFRE Spéciale AU MOIS

4 cours / semaine **CHF 11.25 / 1h**, soit CHF 45.- / par semaine (au lieu de CHF 80.-)

#### OFFRE Spéciale PARRAINAGE

Réduction de **CHF -20.00 offert** sur votre abonnement personnel pour toute personne venant de votre part et souscrivant un abonnement trimestriel complet

#### Cours collectifs en mini groupe 4 à 5 personnes

1 cours / semaine + **CHF 5.00 / le cours** fois le nombre TOTAL de semaines dudit trimestre

### B) Cours privé

#### Cours Découverte PRIVE au local

**CHF 49.00 / 1 cours** de 0h30 – à régler à l'avance

#### Cours SEMI-PRIVE (2 à 3 personnes) au local

**CHF 60.00 / 1 cours** par personne de 0h45 – à régler à l'avance

10 Cours pour CHF 540.00 (au lieu de CHF 600.00) = **1 cours offert** – à régler à l'avance en 1 fois

#### Cours PRIVE au local

**CHF 80.00 / 1 cours** de 0h45 – à régler à l'avance

10 Cours pour CHF 720.00 (au lieu de CHF 800.00) = **1 cours offert** – à régler à l'avance en 1 fois

#### Cours PRIVE à domicile ou extérieur (Chavannes-près-Renens + 5km)

**CHF 100.00 / le cours** de 0h45 – à régler cash avant le cours

10 Cours pour CHF 900.00 (au lieu de CHF 1'000.00) = **1 cours offert** - à régler à l'avance en 1 fois



**ISABELLE SENAPE**  
yoga · pilates · CAF · stretching

# COURS COLLECTIFS, SEMI-PRIVÉS, PRIVÉS À DOMICILE OU AU LOCAL

---

## YOGA

## PILATES

## CAF (cuisses-abdos-fessiers)

## STRETCHING

---

**YOGA**  
lundi 19:00

**PILATES**  
mardi 18:30

**CAF**  
mardi 19:30

**PILATES & STRETCHING**  
mercredi 9:30

**ISABELLE SENAPE**  
personal trainer  
cours privés & collectifs

Ch. du Couchant 4  
1022 Chavannes/Renens  
+41 76 388 28 05



## YOGA (Hatha)

***Venez prendre un moment pour Vous, loin du quotidien,  
pour vous Ressourcer et Recharger vos Energies  
et mieux attaquer la semaine.***

Le YOGA est une école de philosophie indienne, c'est une **discipline du corps et de l'esprit** qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des **postures physiques** (appelées asanas), des **pratiques respiratoires** (pranayama) et de **méditation**, ainsi que de **relaxation** profonde (yoga nidra).

L'objectif du YOGA : atteindre un état d'être intérieur, la sérénité, la joie et la communion avec ce qui nous entoure et l'Absolu.

Les effets du YOGA : ses effets sont les bienfaits que procurent cette pratique sur notre corps physique, notre psychisme, ainsi que ses effets thérapeutiques et énergétiques.

## PILATES au sol (Matwork)

<b>6 mots clés :</b>	<b>Concentration</b>	<b>Fluidité</b>	<b>Précision</b>
	<b>Respiration</b>	<b>Contrôle</b>	<b>Centrage</b>

Le PILATES vous permettra un travail efficace de **renforcement profond de votre ceinture abdominale** et **sollicitera** tout particulièrement **votre centre d'énergie**, tout **en alliant les mouvements par la respiration**. En renforçant les muscles principaux qui soutiennent votre colonne, les muscles secondaires seront moins sollicités et **les douleurs finiront par disparaître petit à petit**. En suivant ce cours, vous **réalignerez et allongerez votre colonne** tout en lui donnant de la **souplesse**. Au fil des semaines, **vous gagnerez en force et vigueur** aussi bien mentale que physique et **en augmentant vos capacités respiratoires**. Accessible pour tous les niveaux, car c'est le Pilates qui s'adapte à nous et pas nous qui nous adaptions au Pilates !

## CAF (Cuisses-Abdos-Fessiers) / Stretching

***Raffermer sa Ligne et retrouver du Tonus,  
le tout dans la Bonne Humeur et dans le Respect de son corps !***

Grâce à AFC, nous **axerons** ce cours **sur** les parties de notre corps qui demandent le plus d'attention (**abdos-fessiers-cuisses**) et ce à tout âge, jeune ou moins jeune ! Nous **raffermirons** au fil des semaines **notre ligne et retrouverons du tonus musculaire, le tout dans la bonne humeur ! Le tout dans le respect de notre corps** en appliquant les notions de bases PILATES pour effectuer des exercices en toute sécurité. Après l'effort, le réconfort, nous terminerons par un **Stretching** de 10 minutes bien mérité.

## Stretching

***Gagner en Souplesse et Flexibilité dans nos mouvements du quotidien,  
en étirant chaque partie de son corps et éliminant les raideurs et tensions***

Avec le STRETCHING, nous **étirerons les muscles** que nous sollicitons chaque jour, souvent dans des positions répétées, voire sédentaires. Nous prendrons aussi le temps de **nous détendre par la respiration** et **nous relaxer pour reprendre contact avec notre corps** ! Au fil des semaines, nous **gagnerons en souplesse, élasticité, flexibilité** et oxygénation de nos muscles. Les étirements sont bénéfiques pour libérer les toxines accumulées et l'acide lactique. Le Stretching se pratique depuis des centaines d'années en Orient, **le moment le plus propice étant le matin**. Cette **discipline est vitale** pour la musculature, et est **à pratiquer à tout âge, jeune ou moins jeune** pour éliminer les raideurs et tensions musculaires.



## Conditions de l'Abonnement Personnel souscrit

### Condition de l'abonnement :

*L'abonné doit s'acquitter du paiement de son abonnement avant le commencement dudit trimestre pour confirmer son inscription et garantir sa place (le nombre de personnes étant limité par cours). Il doit présenter à l'instructeur un justificatif (récépissé BV, extrait de compte ou se munir de la somme pour règlement cash ou par carte Maestro/Carte de Crédit contre frais), au plus tard le 1<sup>er</sup> jour dudit trimestre, faute de quoi il ne pourra participer à son premier cours.*

*Les cours collectifs ne sont pas remboursés, ils peuvent être transmis à un ami. Les absences seront annoncées à l'instructeur à l'avance et remplacées durant le trimestre uniquement.*

***L'abonnement personnel est renouvelé automatiquement de trimestre en trimestre. Sauf résiliation écrite reçue par sms au 076 388 28 05 de la part de l'abonné. Celui-ci s'enquerra de la bonne réception de son message auprès de l'instructeur dans les délais, soit 1 mois avant la fin du trimestre en cours. Les annulations des cours privé et semi-privé doivent être annoncés 48h à l'avance. Toute annulation réceptionnée hors délai sera facturée.***

*Les participants doivent obligatoirement être munis d'un linge et chaussettes ou ballerine, pour des questions d'hygiène. Une douzaine de tapis Airex sont mis gratuitement à disposition.*

*IHS décline toute responsabilité en cas de vols, accidents ou blessures au sein des locaux. Les affaires de valeurs sont autorisées dans la salle de cours sous une table seulement, pour ne pas gêner le passage. L'instructeur et les organisateurs se réservent le droit de refuser la participation d'un abonné en cas d'arrivée tardive ou tout comportement inadéquat.*

*Par sa signature, l'abonné confirme son inscription et accepte les conditions susmentionnées. Il nous retourne un exemplaire du contrat dûment signé au plus tard le jour du commencement du trimestre.*