

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique · Lausanne

COURS SANTE

Ouvert à tous !

Gym plein air

lundi à 14h00, dès le 3 mai 2021

à Lausanne, Vevey et Yverdon-les-Bains

5 x 1h00, CHF 75.-

Destiné aux personnes souhaitant exercer une activité physique tout en profitant de s'oxygéner en plein air. Ce cours composé de 5 séances hebdomadaires a lieu par tous les temps (sauf en cas d'orage ou de forte tempête).



Objectifs

- Amélioration des fonctions cardiorespiratoires
- Renforcement musculaire et de la souplesse
- Développement de l'habileté motrice

Inscriptions sur www.unisante.ch/cours-sante

www.unisante.ch