



# CENTRE DE FITNESS DU VAL TERBI

VALFIT Sàrl



## Heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi : 6h30 à 22h00

Samedi & dimanche : 8h00 à 22h00  
(+ jours fériés)

## Tarifs :

|                              | par personne |       | par couple |        |          | AVS / étudiant /<br>AI / chômage |       |
|------------------------------|--------------|-------|------------|--------|----------|----------------------------------|-------|
| 1 mois                       | CHF          | 95.-  | CHF        | 180.-  | ( 90.-)  | CHF                              | 85.-  |
| 2 mois                       | CHF          | 180.- | CHF        | 340.-  | ( 170.-) | CHF                              | 160.- |
| 3 mois                       | CHF          | 250.- | CHF        | 480.-  | ( 240.-) | CHF                              | 225.- |
| 6 mois                       | CHF          | 450.- | CHF        | 840.-  | ( 420.-) | CHF                              | 390.- |
| 1 année<br>(+1 mois gratuit) | CHF          | 750.- | CHF        | 1380.- | ( 690.-) | CHF                              | 630.- |

Pensez-vous à votre santé?  
Avez-vous déjà eu mal au dos?  
Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi?

Il est vrai qu'à notre époque, une grande partie de la population, jeunes ou vieux, sportifs ou bureaucrates, femmes ou hommes, souffre de ce mal que l'on considère comme le "mal du siècle". Mais n'en sommes-nous pas un peu responsables?

L'être humain ne s'est jamais vraiment adapté à la station verticale et son corps est en perpétuelle recherche d'équilibre. Le rôle de la musculature est de garantir cet équilibre ; mais qui peut prétendre que sa musculature est suffisamment résistante pour supporter les contraintes de la vie quotidienne?

Le programme de tonification que nous enseignons a pour but de renforcer votre musculature de manière préventive et/ou curative à l'aide d'appareils et d'exercices spécifiquement choisis et adaptés à cet usage.

Une physiothérapeute diplômée et/ou une monitrice de sport vous composera un programme personnalisé lors de la première séance; vous pourrez ensuite pratiquer ces exercices au rythme de 2 à 3 fois par semaine, sous forme d'abonnement.

Pour tous renseignements :



Centre de Fitness du Val Terbi  
Recolaine 28  
2824 Vicques  
Tél. : 079 / 400 16 37