

# One Two Ski

**SOYEZ PRÊTS**

**Evitez les courbatures et les blessures  
Et profitez pleinement des pistes !**



Votre préparation physique pour le ski : renforcement musculaire des membres inférieurs, gainage, endurance cardiaque, équilibre et stabilité.

## One Two Ski :

**du 14 novembre au 20 décembre**

**le mardi à 18h30 ou le mercredi à 19h15**

**Forfait 6 cours CHF 210.- ou déduit de votre abonnement / carte**

Inscriptions: [www.one-two.ch](http://www.one-two.ch) - 078 772 40 72

Nombre de places limité !