



## FITNESS



Alp'Sports Thérapies aura le plaisir de mettre à disposition **une salle de fitness** accessible à tous 7/7 de 7h à 21h. Cet espace de 170 m<sup>2</sup>, équipé à neuf par 25 engins Technogym, permettra à tout un chacun de développer au mieux ses capacités physiques dans les domaines de l'endurance, du renforcement musculaire, de la proprioception-coordination et de la souplesse.

Un sauna et des vestiaires hommes-femmes seront aussi à disposition pour vous décontracter après d'intenses séances d'entraînements.

## COURS COLLECTIFS



Afin d'étoffer son offre d'activités sportives indoor, Alp'Sports Thérapies mettra sur pied un programme varié de cours collectifs dispensés dans une belle salle de 160 m<sup>2</sup>. Après chaque séance, vous pourrez également profiter de vestiaires et d'un sauna flambant neuf pour vous accorder un instant de détente avant votre rentrée chez vous.

Les cours collectifs à disposition sont les suivants:

YOGA / PILATES / ZUMBA®FITNESS / RPM™ / BODYPUMP™ / CX-WORX™

Pour la partie fitness et cours collectifs, profitez de notre offre promotionnelle du 1<sup>er</sup> au 31 mai!!! Vous pourrez obtenir des réductions de 10 à 20% sur les différents abonnements mis en vente.

Pour plus d'informations à ce sujet, vous pouvez nous joindre dès à présent par téléphone au 079 170 68 91, ou par mail à [info@ast-sa.ch](mailto:info@ast-sa.ch).

# AST

Alp'Sports Thérapies sa

*Le sport et la santé  
au coeur  
de votre région!*



Route de Corberaye 10 - 1934 Villette (Le Châble)  
Tél. 027 776 15 94 (dès le 3 juin) - [info@ast-sa.ch](mailto:info@ast-sa.ch) - [www.ast-sa.ch](http://www.ast-sa.ch)



## PHYSIOTHÉRAPIE



Au sein d'Alp'Sports Thérapies, nous vous proposerons un accès à la physiothérapie du lundi au vendredi de 7h à 19h. En cas de besoin, nous nous réjouissons de mettre nos compétences à votre service, notamment en thérapie manuelle et en physiothérapie du

sport grâce à nos formations continues. Au plaisir de vous retrouver dans nos locaux dès le 3 juin 2013.

*Ludovic Guigoz, Florent Burtin et Frédéric Luisier - Physiothérapeutes*

## OSTÉOPATHIE



L'ostéopathie est une médecine, à la fois préventive et curative, basée sur des techniques manuelles. Elle s'appuie sur le concept que l'organisme est un tout et que la santé passe par l'équilibre fonctionnel de l'ensemble des structures qui composent le corps humain.

Médecine complémentaire, elle s'intéresse non seulement aux symptômes physiques, mais aussi aux habitudes de vie et à l'état global du patient (FSO-SVO). Nous sommes heureuses de vous accueillir dans les locaux d'Alp'Sports Thérapies dès le 3 juin 2013.



*Patricia Gillibert  
et Céline Rossier - Ostéopathes  
(manque photo Patricia Gillibert)*

## ERGOTHÉRAPIE



L'ergothérapie est une thérapie de rééducation et de réadaptation qui vise à maintenir, rétablir et/ou développer les capacités motrices, sensibles et cognitives du patient. Elle permet de le soutenir dans la maîtrise de son environnement et de son autonomie. Je travaille principalement dans le domaine de la pathologie et de la chirurgie de la main, ainsi que de la neurologie.



*Carine Filliez, Ergothérapeute HES.*



*Sally Maret et Elodie Vaudan - Esthéticiennes*

## INSTITUT DE BEAUTÉ



Nous serons à votre disposition pour les épilations à la cire tiède, les soins du visage et du corps avec les produits Thalgo, la beauté des mains et des pieds et le vernis permanent avec les produits OPI ainsi que le maquillage avec la gamme BIO Couleur Caramel.

## COACHING



Le coaching sportif permet au client d'obtenir des résultats concrets en toute sécurité! Les objectifs à atteindre sont différents car fixés par le client lui-même. Voici un moyen de vivre une nouvelle manière de faire du sport seule ou en petit groupe avec des séances ludiques!



*Pavel Butti - Personal Trainer*