

Prestations

- ◆ CHF 200.– maximum pour un abonnement annuel (ou quatre abonnements de 10 séances minimum)
- ◆ CHF 100.– maximum pour un abonnement semestriel (ou deux abonnements de 10 séances minimum)

Accepté pour

- ◆ Abonnements à des centres de fitness publics pour entraînement musculaire (pas d'appareils à domicile)
- ◆ Abonnements à des saunas, bains thermaux, de vapeur ou d'eau saline publics (pas de saunas à domicile)

fitness

CHÈQUE N° 1
2010 A faire valoir d'ici au 31.1.2011

PRIÈRE DE COLLER ICI L'ÉTIQUETTE DE PRESTATIONS (MUNIE DE VOTRE NOM)

Prestations

- ◆ CHF 100.– maximum pour des cours de plus de 10 leçons
- ◆ CHF 50.– maximum pour des cours jusqu'à 10 leçons ou deux jours de séminaire

Accepté pour

- ◆ Cours de détente, p. ex. training autogène, qi gong, gymnastique pré- et post-natale, tai chi, yoga.

wellness

CHÈQUE N° 2
2010 A faire valoir d'ici au 31.1.2011

PRIÈRE DE COLLER ICI L'ÉTIQUETTE DE PRESTATIONS (MUNIE DE VOTRE NOM)

Prestations

- ◆ CHF 50.– maximum par cours

Aucune prestation pour l'entrée aux piscines, ni pour la cotisation à des associations sportives.

Accepté pour

- ◆ Cours de fitness d'au moins 8 leçons, p. ex. aérobic, aquagym, bodyforming, cardio fitness, gymnastique, gymnastique jazz, nordic walking et méthode Pilates

fit&fun

CHÈQUE N° 3
2010 A faire valoir d'ici au 31.1.2011

PRIÈRE DE COLLER ICI L'ÉTIQUETTE DE PRESTATIONS (MUNIE DE VOTRE NOM)

Prestations

- ◆ CHF 25.– (pas de paiement en espèces)

Accepté pour

- ◆ Laissez-vous surprendre. L'offre 2010 sera publiée dans VisanaFORUM (valable pour une seule offre).

surprise

CHÈQUE N° 4
2010 A faire valoir d'ici au 31.1.2011

PRIÈRE DE COLLER ICI L'ÉTIQUETTE DE PRESTATIONS (MUNIE DE VOTRE NOM)

Etes-vous en forme?

Testez votre forme à Berne ou à Zurich. Dans le cadre du séminaire Visana-vitness «Pour rester en bonne santé et en forme», vous pouvez tester votre état de santé et votre forme en l'espace d'environ deux heures.

L'importance de l'activité physique pour notre santé est scientifiquement prouvée. Les personnes physiquement actives ont un risque nettement réduit d'avoir un infarctus ou de développer un diabète de type 2. L'activité physique soutient par ailleurs le bien-être psychique et l'équilibre intérieur.

Faites un état des lieux

A Zurich et Berne, vous pouvez faire mesurer votre état de santé actuel et votre forme par des spécialistes de la promotion de la santé. Les résultats de ces tests vous serviront de base pour améliorer durablement votre bien-être. Ils mettront en évidence les points positifs et négatifs de vos habitudes en matière d'alimentation, de consommation, d'activités physiques et de détente.



Vous trouverez d'autres informations au sujet des manifestations «Visana-vitness» dans le prospectus Visana-Club au milieu de ce numéro.

Doro Engels, Marketing Clientèle privée

Séminaires «Pour rester en bonne santé et en forme» à Berne et Zurich

Les séminaires débutent à 18h00 et durent jusqu'à 20h30. Une introduction sur le thème de la promotion de la santé est suivie de différents tests. Ceux-ci permettent en quelques minutes de mesurer la composition de votre corps (masse grasse, eau, muscles), votre indice de masse corporelle et votre tension artérielle. Sur la base de vos résultats, vous recevrez toutes sortes d'informations et de documents utiles.

Zurich: mercredi, 21 octobre 2009

Berne: mercredi, 28 octobre 2009

Le lieu du séminaire sera communiqué après l'inscription ou au n° de téléphone suivant: 032 387 00 62.

Le séminaire coûte CHF 120.–, pour les personnes accompagnatrices assurées chez Visana (au max. une personne) CHF 90.– et pour les personnes qui ne sont pas assurées chez Visana CHF 150.–. La documentation du cours est incluse.

Talon d'inscription

Je (nous) m'inscris pour le séminaire «Pour rester en bonne santé et en forme» à Zurich Berne (veuillez cocher)

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

E-mail _____

Personne accompagnatrice:

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

A envoyer à «Visana-vitness», case postale 304, 3250 Lyss. Vous pouvez aussi vous inscrire par téléphone (032 387 00 62), par fax (032 387 00 69) ou par e-mail à visana-vitness@motio.ch. Vous pouvez également recevoir plus informations.