



L'équilibre entre le corps et l'esprit

ALTO Espace santé SPORT

Nos professionnel-le-s du sport vous proposent des cours en individuel ou en groupes de 4 à 10 personnes maximum dans une ambiance conviviale où l'effort est adapté aux possibilités de chacun-e.

Au programme

- **Pilates au sol** (dès 18.-/séance)
- **Pilates personnalisé** (dès 35.-/séance)
- **Hatha Yoga** (dès 18.-/séance)
- **Spinning** (dès 13.-/séance)
- **Circuit gainage** (dès 18.-/séance)

Pour toute demande d'information : alto@cisf.ch



L'équilibre entre le corps et l'esprit

ALTO Espace santé

SOUTIEN PSY - PSYCHOTHÉRAPIE

À ALTO Espace santé, nous considérons la personne dans sa globalité. Quelle que soit l'épreuve que vous traversez, notre équipe de psychologues et psychothérapeutes, formé-e-s dans l'approche centrée sur la personne, est à votre écoute.

Quelques outils utilisés

- Art-thérapie par le mouvement
- Hypnose
- Thérapie sensori-motrice
- Relaxation
- Méditation pleine conscience

Pour toute demande d'information : alto@cisf.ch

Séance en individuel (1h) : 160,-

Ces prestations sont reconnues par certaines caisses complémentaires. La mission d'ALTO est d'offrir des prestations de qualité à tout un chacun. Ainsi, en fonction de votre situation socioéconomique, nous entrons volontiers en matière pour trouver un arrangement.