

14.05.2007 - 09:49 Uhr

L'Ecole-club Migros possède un nouveau Plus : Plus de vie grâce aux offres de l'Ecole-club avec un supplément de santé

Zürich (ots) -

L'Ecole-club Migros propose depuis peu, à l'enseigne d'un "supplément de santé", quelque 25 cours dans les domaines du mouvement, de l'alimentation et de la détente. Les offres, de l'Aqua Fitness au Nordic Walking et au Work Life Balance, présentent toutes un point en commun : celle de produire une utilité supplémentaire claire et nette en faveur de la santé. La plupart sont reconnues par les caisses-maladie.

Stress, surpoids, burnout Les thèmes qui tournent autour de la santé dominent la discussion publique. L'Ecole-club Migros répond à ces préoccupations en proposant toute une palette de cours favorables à la santé : des offres sources d'un supplément de santé.

Les offres avec un supplément de santé agissent positivement sur la santé au niveau musculature, cur et circulation, posture, équilibre psychique, ou encore optimisation du poids corporel. Elles visent une amélioration durable : chaque participant/e reçoit une notice lui permettant de poursuivre les mêmes exercices à domicile. Les destinataires sont des adultes motivés qui veulent faire quelque chose de précis pour le maintien de leur santé et l'amélioration de leur qualité de vie ; aucune connaissance préalable n'est requise. Les cours sur les thèmes du mouvement, de l'alimentation et de la détente aident les participants à vivre sainement et à se sentir mieux à tous égards. De sorte qu'ils maîtriseront désormais plus facilement les défis quotidiens, avec plus de plaisir et d'énergie. Au premier plan figure donc une amélioration, sur un mode ludique, de la qualité de vie, sous la devise : au service de votre santé, pour plus de vie.

Vous trouvez toutes informations sur les offres "avec un supplément de santé" sous www.ecole-club.ch, Wellness & sport (mot- clé plus). De là, vous pouvez télécharger la brochure Plus de vie.

Le 20 octobre 2007 aura lieu à 36 endroits rattachés aux Ecoles-clubs Migros la Journée nationale de la Santé powered by Actilife. Les informations détaillées paraîtront ultérieurement dans la presse.

Contact :

Andrea Ming, responsable de projet Wellness & sport
Coordination des Ecoles-clubs
044 277 20 27
andrea.ming@mgb.ch