

Communiqué de presse

Morges, le 13.07.2020 - **Nouveau programme de cours enrichi d'une collaboration avec l'Association Trako, de Sergei Aschwanden**

Après les aléas du COVID, des enfants aux seniors, il est temps de reprendre des activités ! Espace Prévention La Côte dévoile un programme 2020-21 qui s'étoffe. En effet, dès la rentrée, des cours d'auto-défense seront notamment proposés aux adolescentes et aux femmes.

Cette saison, Espace Prévention La Côte met sur pied des cours d'auto-défense en réponse à une demande sans cesse grandissante. Ils sont le fruit d'un partenariat avec l'Association Trako, cofondée par Sergei Aschwanden, médaillé olympique de judo. Les lundis en fin de journée, un cours sera destiné uniquement aux filles de 12 à 16 ans et un autre aux femmes dès 16 ans. Objectifs : leur apprendre à réagir de manière adéquate, se défendre en cas de besoin, gagner en confiance. Des cours mixtes d'initiation aux sports de combat seront également proposés.

Les nouveautés de l'année ne s'arrêtent pas là, parmi elles prendront place de la sophrologie et des ateliers d'autohypnose pour enfants, adultes et aînés. **Dorénavant, notre programme met aussi l'accent sur les prestations adaptées aux seniors.** De l'aquagym, au Pilates, en passant par la gym ballon prénatale ou encore la gym en musique, notre offre compte au total une trentaine de cours. Chacun peut ainsi choisir l'activité qui lui correspond.

Espace Prévention La Côte consolide son ancrage en faveur de la prévention dans la région au travers également de la gestion du mandat des Infirmières Petite Enfance, de cinq Travailleurs Sociaux de Proximité, de La Maisonnée et de La Nacelle, (lieux d'accueil enfants-parents).

Informations et inscriptions pour les cours :

www.espace-prevention-lacote.ch; 021 804 66 44 (Morges) ; 022 365 77 50 (Nyon)

Contact presse :

Nicolas Perelyguine, responsable EP La Côte 021 804.66.50 ; 079 798 70 11

Photo libre de droit en annexe : Nicolas Perelyguine – Sergei Aschwanden

***Espace Prévention La Côte** est un centre de compétences régional œuvrant dans les domaines de la promotion de la santé et la prévention. Il est intégré à la Fondation de La Côte pour l'aide et les soins à domicile et la prévention (FLC). Nos professionnels offrent des prestations pour la petite enfance, la jeunesse et les adultes jusqu'aux plus âgés.*