

Bien-être et Forme reprend ses activités dès le 7 septembre !

Tous les intéressés sont les bienvenus pour 1 séance d'essai gratuite.

Rendez-vous dans la salle polyvalente de Farschviller.

Venez découvrir:

le Yoga Samara (véritable détente en mouvements) le **mercredi de 17h à 18h**



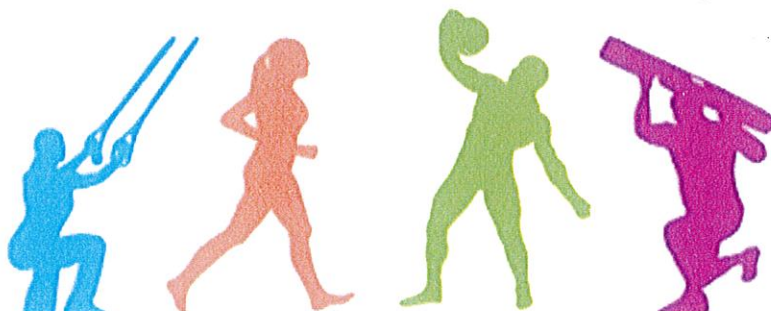
la Sophrologie avec des thèmes comme la minceur, le sommeil et le stress
le **mercredi de 18h15 à 19h15**

SOPHIROLOGIE



le Cross training,
activité très complète et intense alliant cardio et renforcement musculaire
le **mercredi de 19h30 à 20h30** et le **lundi de 18h30 à 19h30**.

Cross Training



Toutes les séances sont assurées par des animatrices diplômées et compétentes.