

NOUVEAU

COURS DE PILATES ET YOGA

(salle des fêtes-rue des Gauthiers-10400 Saint-Aubin)

MARDI : 10H - 11H

PILATES /STRETCHING

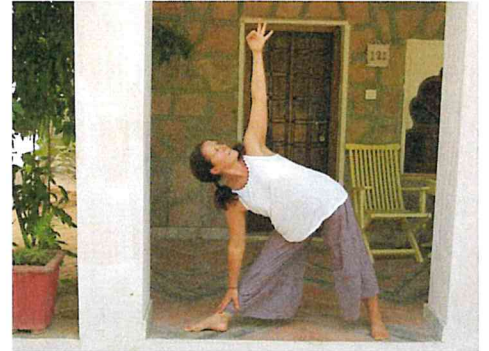
JEUDI : 18h30 - 20H

YOGA

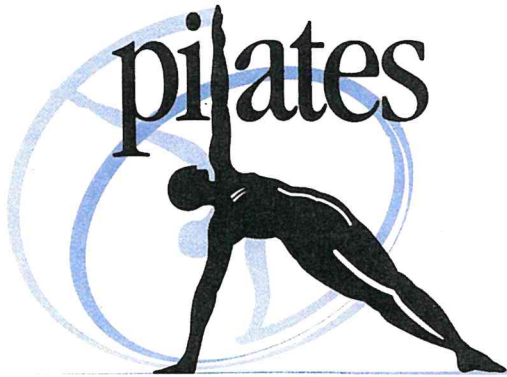
*pilates : c'est le cours « anti-vieillesse » par excellence pour renforcer les muscles profonds du bassin et du dos.

*stretching : forme de « gym douce » visant à assouplir les articulations, à étirer les muscles en prévention des blessures...détente assurée !

*yoga : « art de vivre », exercices de respiration, postures, méditation visant à apporter un bien-être physique, mental et émotionnel !



COURS ACCESSIBLES A TOUS



VOTRE PREMIERE SEMAINE OFFERTE

(Prévoir votre tapis svp)

pass sanitaire obligatoire

Contacts et renseignements : Marie-hélène MATHE -Coach sportif diplômé d'Etat

portable : 06 88 82 51 41

e-mail : managersportif@sfr.fr

page facebook : Marie Mathé