



Club EVASION Colleville



Cours de SOPHROLOGIE

PAR UNE SOPHROLOGUE DIPLOMÉE

Chaque jeudi

Salle Polyvalente de Colleville

**A partir du 15 Septembre 2022
de 18h 30 à 19h 30**

(venir avec son tapis si vous en avez un, ou avec un drap de bain pour mettre sur les tapis prêtés par le club, venir également avec une petite couverture ou plaid)

Ces cours sont destinés à toutes personnes
hommes et femmes de tous âges

Exercices de détente musculaire, suppression de la
fatigue, stress, anxiété, émotivité, confiance en soi,
meilleure gestion de son quotidien
Une heure de bien-être

Cours de GYMNASTIQUE

PAR UN PROFESSEUR DIPLÔMÉ

Chaque mardi

Salle Polyvalente de Colleville

**À partir du 13 Septembre 2022
de 18h à 19h**

(venir avec son tapis de gym si vous en avez un, ou avec un drap de bain pour mettre sur les tapis prêtés par le club)

Renforcer en douceur les différents groupes
musculaires (cuisses – abdos – fessiers)
Améliorer sa tonicité, sa souplesse, solliciter
son cardio – réduire le stress et combattre les
douleurs musculaires – chaque séance
commence par des échauffements et se termine
par des étirements



Pour tous renseignements et inscriptions :
06 62 46 86 29 ou 02 35 28 62 96 ou 02 35 28 15 80
Le premier cours est gratuit, alors venez essayer

