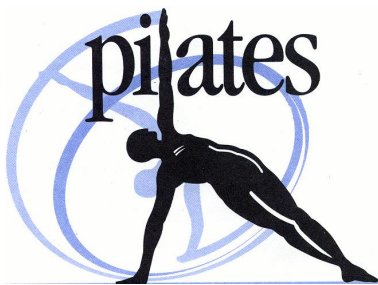


SPORT & BIEN-ETRE POUR TOUS

Venez découvrir GRATUITEMENT des activités :
fitness, gym douce et bien-être

Avec un coach sportif diplômé d'Etat

25 ans d'expérience



SAMEDI 11 JUIN DE 9H A 13H

ESPACE DES TILLEULS

(À côté de la mairie)

Rue nationale - 10100 Pars-les-Romilly



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

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

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

renfo : Le renforcement musculaire englobe toutes les activités exercices visant à solliciter tous les muscles pour les tonifier, les rendre plus résistants, plus mobiles, plus fonctionnels (pratique au poids du corps ou avec des petites haltères ou élastiques) pour un meilleur tonus au quotidien !



COURS ACCESSIBLES A TOUS

AU PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR 😊

Vous pouvez rejoindre le groupe privé Facebook : SPORT & Bien-être pour TOUS