



Gymnastique douce

Callanetics, Pilates, Yoga, Abdominaux hypopressifs

Lundi de 19h à 20h

Dans la salle de gym des colibris

Ouvert à tous

La séance permet une remise en forme de l'ensemble du corps, Nous travaillons les muscles en profondeur mais en douceur. L'ensemble des exercices permet au corps de se remodeler, de s'étirer, de respirer et offre beaucoup de détente. Ce cours est ouvert à tous, jeunes et moins jeunes, sportifs ou non et protège le dos et les articulations.

Inscription : 0479 51 91 81

Facebook : Studio La forge