

## Gym douce : Pilate stretching, relaxation et feldenkrais

Nouvel espace



Gym douce : Pilate stretching, relaxation et feldenkrais

Jeudi 25 septembre premier cours pour venir découvrir cette nouvelle proposition de gym douce qui regroupe un ensemble de pratiques corporelles. Elle s'adresse à tous que vous soyez sédentaire, sportif en reprise, senior, ado ou femme enceinte. Elle permet par des mouvements doux et profonds de soulager les tensions, renforcer les muscles posturaux, améliorer le sommeil, affiner la conscience de son corps,...

Jeudi 19h15 - 20h15 cours tous niveaux

25 chemin de talabere à Mirande

Venez accompagné(e) et bénéficier de - 50% du prix pour le cours.

Informations et Inscriptions Delphine 06 58 96 23 49