



LE CORPS CONSCIENT

Vacances scolaires de février 2023 Cours de Qigong & de Pilates

Qigong

- **Lundi 06 fév. de 18h45 à 20h00** : l'étirement des fascias & les 4 respirations pour libérer les tensions en profondeur
- **Mercredi 08 fév. de 10h30 à 11h30** : exercices pour renforcer son équilibre
- **Jeudi 09 fév. de 18h45 à 20h00** : l'étirement des fascias & les 4 respirations pour libérer les tensions en profondeur

Pilates

- **Mardi 07 fév. de 10h30 à 11h30** (cours « seniors »)
- **Mercredi 08 fév. de 18h30 à 19h30**

Tarifs : 1 cours : 10 € - 2 cours : 18 € - 3 cours : 21 €
Ouvert aux débutants

* Lieu : les Jardins du Tan - 3, chemin des Etangs
86340 Roches-Prémarie

Inscription

Nom : Prénom :

Courriel :

Tél. : Signature :

Bulletin à renvoyer accompagné du règlement : Le Corps Conscient
3 chemin des Etangs – 86340 Roches-Prémarie-Andillé