



NOUVEAU !

PILÂTES & GYM ZEN

Les mardis

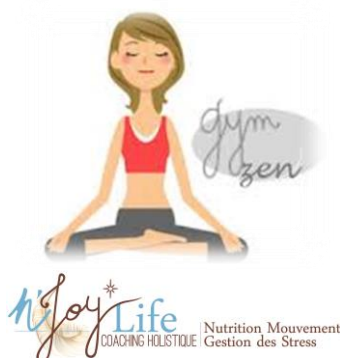
Pilâtes à 17h30

Gym Zen à 18h30

La gym Pilâtes renforce tous les muscles profonds, elle est axée sur la conscience du corps et la colonne vertébrale.

La Gym Zen se déroule en 3 temps : une base de yoga pour l'échauffement, des exercices Pilâtes pour renforcer la musculature profonde et la relaxation pour lâcher prise.

- **Retrouvez tonicité, équilibre et souplesse**
- **Apprivoisez votre corps en confiance**
- **Quelles que soient vos capacités physiques**



**Venez prendre
un temps pour
vous !**

**Réservation et info
au 06 51 48 68 95**

**Animé par Joëlle
Educatrice
Sportive DE**

**15€ la séance
13€ à partir de 4**

10 personnes max

Bois de l'Utopie

**Chemin des
Blanchards**

26120 Chabeuil