

ASSOCIATION

VIE TA GYM

🏠 2 A RUE JULES FERRY (CENTRE SOCIAL)



PRÉSIDENTE

Christine KNAUF



SECRÉTAIRE

Astrid BARBIERI



TRÉSORIÈRE

Christine Le Caër



HORAIRES

- Mardi 20h00 QI GONG - Pratique esprit-corps-esprit qui améliore la santé mentale et physique en intégrant la posture, le mouvement, la technique de respiration, l'automassage, le son et l'intention ciblée,
- Jeudi 19h00 YOGA Pratique qui réunit l'esprit et le corps et intègre des exercices de respiration, de méditation pour encourager la relaxation et réduire le stress,
- Vendredi 09h00 GYM Mix de Pilates, de kinésiologie (renforcement et étirements pour se libérer des tensions physiques et émotionnelles et améliorer sa posture).

PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES



TARIFS

1 cours par semaine 151,50 € pour la saison
2 cours par semaine 226,50 € pour la saison
3 cours par semaine 271,50 € pour la saison



07.54.83.77.86



vietagym@gmail.com