



Gym Éveil & Santé

by Eric

BOUGER • SE RENFORCER • S'ÉPANOUIR

COURS ADULTES & SENIORS

RENFORCEMENT & MOBILITÉ



TOUS LES VENDREDIS
16H30 - 17H45



LE JARDIN D'OISEAUX
Forêt d'Étang-Salé

SÉANCE
D'ESSAI
OFFERTE !

TECHNIQUES DOUCES • MOBILITÉ • RENFORCEMENT
ÉQUILIBRE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • APAISEMENT DU MENTAL

TARIF

10€
LA SÉANCE

RENSEIGNEMENTS

☎ 0692 03 71 35

📘 @Gymeveilsante

📷 @Gymeveilsante

*Prenez soin de votre corps,
cultivez votre bien-être.*

POURQUOI CE COURS ?

- Améliorer votre mobilité et votre souplesse
- Renforcer votre corps en douceur
- Gagner en équilibre et en stabilité
- Prévenir les douleurs et améliorer votre posture
- Retrouver énergie, confiance et bien-être
- Apaiser le mental et réduire le stress



Un moment rien que pour vous,
dans un cadre naturel apaisant,
guidé avec bienveillance.

INFORMATIONS PRATIQUES



Tenue confortable



Bouteille d'eau



Tapis conseillé



Gym Éveil & Santé

by Eric

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS



0692 03 71 35



@Gymeveilsante



@Gymeveilsante

*Prenez soin de votre corps,
cultivez votre bien-être.*