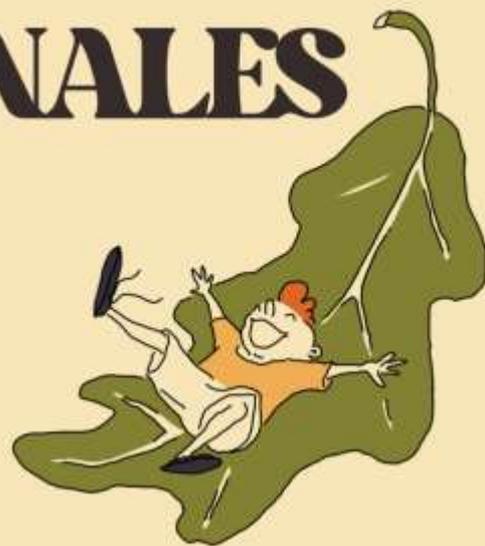




LES AUTOMNALES

Le mois des initiatives
écologiques et solidaires

Animation



Samedi 19 Octobre 2024 de 14h00 à 15h00

La Goutte d'Eau 4 rue a. Schweitzer Munster

«RECABIC »

Gymnastique de régulation et de régénération

Pour adultes

5 places

Réservation : **Clarisse HUCKERT**

07 87 81 69 14

clarisse.huckert@wanadoo.fr

Gymnastique douce effectuée à l'aide d'une sorte de ressort, permettant de travailler tous les systèmes corporels (articulaire, musculaire, respiratoire, cardio-vasculaire...), afin d'assouplir et de renforcer le corps, et d'agir sur le stress et la fatigue.

La méthode est adaptée à tous, à tout âge, et convient aussi bien à ceux qui ont besoin d'améliorer leur état de santé et de retrouver leur forme, qu'à ceux qui ont déjà une activité physique régulière, en optimisant les performances de chacun.

Apportez un tapis de sol

Participation libre