

Les Fontaines

Journée Porte-Ouverte

Samedi 12 Septembre



Venez découvrir les activités du Centre Les Fontaines, gratuitement, lors de notre journée porte ouverte !



Vous souhaitez
pratiquer une
activité physique?

Cours collectifs par
petits groupes dans
une salle lumineuse
et climatisée.

10h-11h	Yoga - 06 14 10 43 23
11h-12h	Qi-Gong - 07 88 14 54 72
12h-13h	Pilates - 06 99 04 71 77
14h-15h	Yoga - 06 14 10 43 23
15h-16h	Méditation de pleine conscience - 07 88 14 54 72
16h-17h	Pilates - 06 99 04 71 77
17h-18h	Qi-Gong - 07 88 14 54 72

Afin de ne pas surcharger les cours, il est préférable de réserver votre place en appelant le numéro indiqué pour les différentes activités.

PILATES : Tonicité et renforcement musculaire, assouplissement et respiration.

MÉDITATION PL CONSCIENCE : Favorise la gestion du stress, la sérénité et l'harmonie.

Qi-Gong : Art énergétique Chinois, associant mouvements fluides, exercices respiratoires et paix de l'esprit.

YOGA : Posture, conscience, respiration... Équilibre physique et mental. Activation de l'énergie vitale.