



Body Zen

avec Josiane

Description

Vous souhaitez vous évader du quotidien, venez essayer le Body Zen - concept innovant de gym douce, inspiré du Pilates, yoga et relaxation.

Véritable moment de détente avec comme objectif: le bien-être de votre esprit et de votre corps.

En travaillant le renforcement musculaire et la tonicité, vous reprendrez conscience dans votre corps, en favorisant la détente de vos muscles.

En jouant avec les étirements, le relâchement, les appuis et la fluidité des mouvements vous éliminerez les tensions du quotidien.

Le but est d'atteindre un confort physique dans un corps détendu, sans stress, pour favoriser votre bien-être.

Lundi

12h30 > 13h30

Vendredi

17h45 > 18h45

Maison des sociétés

(salle Escrime, 1^{er} étage)

Tarif : 170 €

Adhésion : 15 €




www.clubleovienne.fr

contact@clubleovienne.org

04 74 85 36 52

 Club Léo Lagrange de Vienne

 @clubleovienne

56 rue de Bourgogne 38200 Vienne