

Cours collectifs hebdomadaires dès avril à



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

14h00 - 15h00
GYM DOUCE
SENIOR

17h00 - 18h00
HATHA YOGA

18h - 19h
YOGA VINYASA

18h15 - 19h15
YOGA VINYASA

19h15 - 20h15
HATHA YOGA

19h30 - 20h30
HATHA YOGA

GYM DOUCE - SENIOR : basée sur des mouvements, du renforcement et des étirements doux (Dorine, kinésithérapeute : 0472 05 34 08)

YOGA VINYASA : yoga dynamique où les mouvements s'enchainent en lien avec la respiration (Valentine, prof de yoga : 0495 64 49 96)

HATHA YOGA : pratique calme, basée sur des postures tenues et la respiration (Valentine, prof de yoga : 0495 64 49 96)

Toutes les infos sur www.lareidbienetresante.be