

Equilibre et mouvement (nouveau!)

Avec Thierry HODIESNE

Adultes

Activité incluse dans la formule « Pass-sports »

Cours

Libérer les tensions, se mouvoir pour aisément, tonifier et assouplir son corps (séance de 45 minutes)

Horaires

Lundi, de 18h15 à 19h00

Un certificat médical vous sera demandé pour toute pratique d'une activité sportive.

L'accès au cours se fait dans la limite de la capacité d'accueil de la salle.

Attention : pas de prêt de tapis. Apporter son propre tapis de gym et sa bouteille/gourde d'eau.

Tarifs à l'année

Forfait annuel : 195 euros + carte d'adhésion

Carte de 12 séances : 91,20 euros + carte d'adhésion

<http://www.la-prairie.com/wp-content/uploads/2021/10/equilibre-et-mouvement-BD.mp4>