

WEEK-ENDS « HAPPY »

Ouverts à tous : GV et non GV

Tarifs : 7 € 1 séance - 12€ les 2 séances

3 propositions pour bouger, respirer, se sentir bien

Samedi 01 février de 09h45 à 10h30 - de 10h35 à 11h45

Samedi 15 mars de 09h45 à 10h30 - de 10h35 à 11h45

Samedi 12 avril de 09h45 à 10h30 - de 10h35 à 11h45

Pour trouver l'équilibre entre le corps et le mental

Séances animées par **Paola Meuriot**

Samedi 01/02 :

Cardio-dance de 9h45 à 10h30

Brûler des calories en s'éclatant, renforcer les muscles et le cœur, sculpter la silhouette tout en s'amusant. Entre 4500 et 5000 pas sont effectués en 45 minutes. Bouger son corps au rythme de la musique, l'expérience est stimulante et agréable.

Body Fitness de 10h35 à 11h45

Pour un corps tonique. Activité physique visant à améliorer la forme, la tonification musculaire et la santé cardiovasculaire. Travailler l'ensemble du corps grâce à des mouvements et exercices variés qui sollicitent différents groupes musculaires.

Samedis 15/03 et 12/04 :

Cardio-dance de 9h45 à 10h30

Yoga : thème : mouvement dansé et l'harmonie de l'apaisement de 10h35 à 11h45

Aide à supprimer le stress, l'anxiété, les insomnies et à contrôler le mental. Le yoga renforce votre corps, améliore la souplesse, l'équilibre et la concentration. Il permet d'apporter une sérénité d'esprit, **d'être dans le moment présent.**

Salle GV 1^{er} étage Gymnase Henri Pouilly - Nuits-St-Georges

Places limitées, pré-inscriptions obligatoires

Règlement sur place

Renseignements et pré-inscriptions :

Paola Meuriot

Par mail de préférence : meuriot.paola@sfr.fr

Ou tél : 06.10.44.16.74