

NOUVEAU
Samedi 3 septembre MASLACQ
GYM PILATES et LETTRES DANSÉES



Stage d'initiation

Salle socioculturelle

Cours de gym Pilates 10h - 12h

(Description au verso)

Piquenique ensemble (Si vous le souhaitez)

Cours de lettres dansées 14h - 16h

(Description au verso)

Tarifs « Découverte » : Un cours 15€ - Deux cours 20€

Inscription : Auprès de Béatrix au 06 73 12 82 06 ou sur place

Cours hebdomadaires tout au long de l'année

Mardi soir salle socioculturelle de Maslacq



Cours de Gym PILATES : 17 h 45 - 18 h 45

Cours de LETTRES DANSÉES : 19 h 00 - 20 h 00

Cours de gym : Méthode PILATES



Développe les muscles profonds en synergie avec souffle et pensée

Améliore chaque posture et renforce la sangle abdominale

Génère joie de vivre et meilleure santé dans un corps souple et mobile

Cours de LETTRES DANSÉES : Méthode TÉHIMA



La danse des lettres de l'alphabet

Dynamise le corps

Libère les tensions physiques et émotionnelles

Béatrix : Professeure de danse Jazz et de Fitness



Chorégraphe

Formatrice en fitness et danse

Souhaite transmettre ces disciplines de manière personnalisée et respectueuse de l'histoire de chacun.

Inscription : Auprès de Béatrix au 06 73 12 82 06 ou sur place