

Stage ouvert à tous (GV - non GV)

Tarif : 10 €

"La santé est un état de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité" (définition OMS)

Stage animé par Michèle Mabillon - Animatrice sportive GV

2 heures pour ne penser qu'à vous !

Dans le cadre du développement du Sport Santé, différentes techniques ou tendances se dégagent **en gymnastique douce**. Le "Body Zen" fait partie intégrante de ces nouvelles techniques.

Il améliore votre équilibre, coordination, concentration mais aussi, votre mémoire. Il dénoue les tensions, apporte bien-être et sérénité, permet le "lâcher prise" et de gérer son stress.

Au cours du stage, vous apprendrez à réaliser quelques enchaînements et postures, tout en douceur et en musique, en respectant une fluidité dans chaque mouvement.

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE NUITS-ST-GEORGES

SAMEDI 06 OCTOBRE 2018



Stage Gym douce "Body Zen"

de 09H30 à 11H30 - accueil à 9h15

Salle GV Gymnase Henri Pouilly - Nuits-St-Georges
(apporter éventuellement tapis, serviette, boisson, coussin)

Inscription obligatoire - places limitées

Feuille à renseigner sur bureau de la salle Pouilly

Paiement à l'inscription ou sur place
Chèque à l'ordre de **GV NUITS**

Renseignements, inscriptions : Michèle MABILLON
Tél : 06.28.23.99.98 Mail : michele.mabillon@laposte.net

Stage annulé si moins de 15 personnes inscrites