



2023 / 2024



NATHALIE FEUTRY

A
D
U
L
T
E
S

GYM DOUCE - BIEN-ETRE



Encadrement : Nathalie FEUTRY

Lieu : Salle de motricité Ecole

Horaires : Jeudi de 20h30 à 21h30

*Si couplé avec RENFORCEMENT
MUSCULAIRE - SEQUENCE CARDIO :*
19h30 à 21h30

Cotisation annuelle : 220 euros

*Si couplé avec RENFORCEMENT
MUSCULAIRE - SEQUENCE CARDIO :*
360 euros

Pour toutes questions relatives aux activités, fonctionnement des séances, petit souci personnel qu'il convient d'exprimer dans le plus strict respect de la vie privée et de la confidentialité, Nathalie reste à votre disposition au 06 51 34 98 42 ou par mail guillot_alexandre@hotmail.fr

Travail Mélange de plusieurs techniques douces : Pilates, Yoga, Stretching.

C'est de la gym bien-être à l'état pur.

Elle s'adresse à tous les publics : aux débutants comme aux adeptes d'activités douces.

C'est un véritable complément bien-être et étirements pour les sportifs pratiquant des activités plus toniques et cardio (coureurs à pied, joueurs de tennis, ou joueurs de sports d'équipe...)

Les mouvements lents alliés à la respiration respectent les capacités corporelles de chacun. Ils sont adaptés à tous.

La gym douce améliore l'amplitude articulaire, l'équilibre. Elle permet de s'assouplir.

Elle aide à améliorer sa posture, elle est excellente pour soulager les maux de dos.

Enfin, la gym douce vous aidera à chasser les mauvaises pensées et permettra à votre corps et à votre esprit d'évoluer dans un état d'harmonie, d'équilibre et de bien-être.

Tous ces exercices se travaillent en musique douce et dans une ambiance sereine