

Détente, relaxation et bien-être



COURS DE GYM ADULTE

avec Lisiane MICHEL

Le mercredi de 18h15 à 19h15

(à partir du 23 septembre 2009)

Salle UAICF - 2ème niveau - Bâtiment A (SNCF)

190 avenue de Clichy - 75017 PARIS

(proche métro et RER C « Porte de Clichy »)

Ce cours de gym douce est basé sur des étirements dont l'objectif est de rééquilibrer la posture, de redonner de la tonicité, de la souplesse musculaire, un confort articulaire nécessaire au bien être quotidien.

Ces étirements s'adressent à tous, quelque soit votre âge, votre niveau, votre activité.

Ces techniques issues essentiellement de l'ostéopathie permettent un travail en douceur sur les articulations mais aussi sur les muscles et leur enveloppe.

Renseignements et inscriptions

Comité UAICF Ouest - François Goyet

Tél. : 01 48 74 66 97 - SNCF : 30 46 16

Portable : 06 31 32 51 55

Lisiane Michel

Portable : 06 82 58 02 81