



Mieux vivre... autrement

VOUS PROPOSE SES NOUVEAUX STAGES BIEN-ÊTRE ET FITNESS

dans les salons de l'hôtel **Mama Shelter Paris West**

GYM POSTURALE & SPÉCIALE DOS

Pour prévenir les problèmes de dos ou soulager des douleurs existantes, gagner en équilibre et se muscler en douceur

STRETCHING ET RELAXATION

Pour allier mobilité et bien-être, s'assouplir et lutter contre le stress

DANCING YOGA

Enchaînez en musique des mouvements chorégraphiés de yoga, pilates, Tai chi et Qi kong

PILATES

Pour travailler en profondeur les muscles abdominaux, les fessiers et le dos

PLANNING AU DOS ►



Animés par Alice Siché, éducateur sportif D.E.

Les samedis et dimanches à 11h et à 15h,
donnez 1h à votre corps
pour s'assouplir, se tonifier et se détendre

PLANNING ET TARIFS

PILATES

Les samedis : 4 janvier, 25 janvier, 15 février et 29 mars à 11h

GYM POSTURALE SPÉCIALE DOS

Les dimanches : 5 janvier, 16 février et 30 mars à 11h

STRETCHING ET RELAXATION

Les dimanches : 5 janvier, 16 février et 30 mars à 15h

DANCING YOGA

Les samedis : 4 janvier, 25 janvier, 15 février et 29 mars à 15h

TARIFS

Tarif préférentiel sur présentation de ce flyer :

- 1 stage 20 €	- 2 stages 35 €	- 3 stages 50 €
- 4 stages 60 €	- 7 stages 90 €	

LIEU

Hôtel Mama Shelter Paris West

20, avenue de la porte de la Plaine 75015 Paris



RENSEIGNEMENTS, RÉSERVATION ET INSCRIPTION

- contact@mieuxvivreautrement.com
- **07.66.04.24.11**

ou sur place dans la mesure des places disponibles

Pour découvrir mes autres services

