



Mieux vivre...  
autrement

## VOUS PROPOSE UNE PAUSE BIEN-ÊTRE ET FITNESS

### STRETCHING ET RELAXATION

Pour allier mobilité et bien-être, s'assouplir et lutter contre le stress, ou en récupération sportive

LES SAMEDI 17 ET 24 MAI  
DE 14H30 À 16H

DURÉE 1H30  
20€ pour 1 personne  
ou 30€ pour 2 personnes

dans les salons de l'hôtel  
Mama Shelter Paris West

20, avenue de la porte de la Plaine  
75015 Paris



Animés par Alice Siché,  
éducateur sportif et préparateur physique D.E.

Renseignements, réservation et inscription

0766042411 ou [contact@mieuxvivreautrement.com](mailto:contact@mieuxvivreautrement.com)

jusqu'au 8 mai pour le cours du samedi 17 mai et jusqu'au 15 pour le cours du samedi 24 mai