

Horaires d'été, du 10 juillet au 20 août

<b>Renseignements et réservations</b>	<b>Valerie Taupin</b>	<b>06 87 18 31 87</b>
<p><b>MARCHE NORDIQUE</b></p> <p>Redresser la posture, <i>Se muscler et soulager ses articulations</i></p> <p>Séance complète : exercices d'échauffements, techniques de progression et étirements avec bâtons.</p>		<p><b>5 €</b> <b>+ 3 € adhésion foyer rural</b></p> <p><b>Confirmés</b> : lundi de 19h à 20 h à Villefort</p> <p><b>Découverte</b> : mardi de 9h à 10h à Villefort et de 11h à 12h au Mas de la barque</p>
<p><b>PILATES</b></p> <p>Méthode de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds. Amélioration de la souplesse, de l'équilibre, de la posture et de la coordination; fonctions nécessaires au bien-être quotidien.</p>		<p><b>5€</b> <b>+ 3 € adhésion foyer rural</b></p> <p><b>Confirmés</b> : mardi de 17h 45 à 18h45 et de 19h à 20h à Villefort</p> <p><b>Découverte</b> : mercredi de 8h45 à 9h45 et de 10h à 11h au château de Castanet</p>
<p><b>MASSAGE : RELAXATION - REFLEXOLOGIE PLANTAIRE</b></p> <p>Massage qui procure une profonde relaxation, agit sur l'ensemble des tensions physiques et psychiques accumulées</p>		<p>Sur rendez vous 30 min ou 60 min</p> <p><b>Renseignements et réservations :</b></p> <p><b>Valerie Taupin</b> <b>06 87 18 31 87</b></p>