

Maison de l'auto-Guérison

Planning des Cours collectifs - Saison 2022-2023

Inscription nécessaire. Tenue souple à privilégier.

Lundi

Avec Marie 06 82 14 60 22

10h45 - 11h45 : Pilates pré et postnatal

18h - 19h : Pilates au féminin (pour toutes les femmes, hors maternité)

19h15 - 20h15 : Full body postural

Mardi

18h - 19h : Yin yoga avec Claire 06 50 75 66 29

19h15 - 20h15 : Qi gong avec Didier 06 89 29 39 49

Mercredi

Avec Docteur G enevi e Cazade 06 89 68 66 02

18h30 - 19h30 : Sophrologie

19h45 - 20h45 : Stretching /relaxation

Jeudi

18h - 19h : Pilates au féminin (pour toutes les femmes, hors maternité) avec Marie 06 82 14 60 22

Vendredi

18h30 - 20h : renforcement musculaire Zumba avec Amandine 06 81 17 36 09

Samedi

Avec Docteur Genevi e Cazade 06 89 68 66 02

9h30 - 10h45 : Pilates stretching

11h - 12h : Méditation

Où nous trouver ?

ZA de Landegrand, 33 290 Parempuyre

