

NOUVEAU !!!!

ATELIER MASSAGE AMMA ASSIS

**Catherine , animatrice de l'atelier relaxation et membre de la section
randonnée**

vous propose un atelier massage AMMA ASSIS.

**Massage habillé sur chaise ergonomique du dos, des bras, des mains, du cou et
de la tête.**

Ce massage chinois viens apporter une détente et revitalise le corps.

Séance de 25 minutes individuelles.

MATÉRIEL : apporter une tenue souple de type legging et une serviette de bain.

**Les séances sont sur rendez-vous, individuelles les jours suivants de 14h30 à
16h30, salle ASPTT (1^{er} étage), soit 2 personnes par séance :**

Vendredi 24/11/2023

Samedi 02/12/2023

Samedi 16/12/2023

Samedi 13/01/2024

Samedi 10/02/2024

Samedi 09/03/2024

Samedi 06/04/2024



TARIF : 5€ par séance

**Veillez prendre rendez-vous auprès de Catherine GAUTIER AU 06.09.79.95.34
pour s'inscrire.**

Consultez régulièrement votre site : <http://chartres-randonnee-pedestre.asptt.com/>