

Sous la conduite de Catherine GAUTIER, membre de la section randonnée

Des séances de 1H30 vous sont proposées : (8 personnes)

-30mn de relaxation couchée sous fond musical

-30 mn d'étirements

-30 mn de massage (pieds et-ou-mains)

LIEU :

Salle chauffée ASPTT au 1^{er} étage

MATÉRIEL :

Tapis fourni (si vous avez votre propre tapis, vous pouvez l'apporter)

Serviette de bain

Tenue adéquate (legging-t-shirt...)

Huile corporelle

DATES DES SÉANCES et HORAIRES :

Premier semestre 2024

27/01/2024 de 14h30 à 16h

24/02/2024 de 14h30 à 16h

23/03/2024 de 14h30 à 16h

20/04/2024 de 14h30 à 16h

18/05/2024 de 14h30 à 16h

22/06/2024 de 14h30 à 16h

TARIF : 5€ la séance

Inscription auprès de Catherine : ✉ 32dcf9@gmail.com ☎ 06.09.79.95.34

EN CAS D'ABSENCE ,MERCİ DE PREVENIR CATHERINE

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

