

**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 vient apporter une détente et revitalise le corps.**

**Séance individuelle de 25 minutes**

**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<sup>er</sup> étage), soit 2 personnes par séance :**



**Vendredi 13/09/2024**

**Samedi 19/10/2024**

**Samedi 16/11/2024**

**Samedi 21/12/2024**



**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/>**