

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 :

21/09/2024

05/10/2024

02/11/2024

14/12/2024

11/01/2025

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/>