

## **ATELIER RELAXATION -MASSAGE**

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



**Samedi 20/09/2025**

**Samedi 24/10/2025**

**Samedi 29/11/2025**

**Samedi 10/01/2026**

**Samedi 21/02/2026**

**Samedi 04/04/2026**

**Samedi 16/05/2026**

**Samedi 20/06/2026**



**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/>**