

K'aur à Cœur

Débutants ou confirmés... Souples ou pas souples...

Nos cours de gym douce sont accessibles à tous. Inscription possible tout au long de l'année.

Si vous avez envie de nous rejoindre ou de venir tester, le premier cours est offert. Vous y retrouvez un groupe chaleureux et convivial. Bien que nous n'ayons débuté qu'en septembre, l'ambiance est déjà familiale. Nous travaillons en profondeur et en douceur en ayant beaucoup de bienveillance pour soi et pour les autres. Nous faisons les uns les autres ce que nous pouvons en progressant chacun à notre rythme.

Nos priorités :

Protéger et muscler le dos - Renforcer les muscles profonds de la colonne vertébrale - Gagner en souplesse et en mobilité - Améliorer la posture et la silhouette.

Et le plus important : mettre notre corps en mouvement et se faire plaisir....

Alliant des techniques de pilâtes, de yoga, de stretching et de relaxation, **nos cours ont lieu tous les mardis soirs à 19h00 à la salle des fêtes de Le Passage.**

Association K'Aur à Cœur

Présidente : Aurore TOUCHARD

Trésorier : Marc MOURETTE

Secrétaire : Natasha MOURETTE

Pour tous renseignements

contactez Aurore au 06.12.39.92.01

