

K'aur à Cœur

GYM DOUCE / FLY YOGA / PILATES / STRETCHING POSTURAL

Cours accessibles à tous, aussi bien à des personnes voulant reprendre une activité en douceur qu'à des personnes plus à l'aise qui pourront évoluer sur des options plus « difficiles ».

Ce cours mixe différentes techniques : Pilâtes, stretching postural, yoga, gym neuro dynamique. Nous travaillons en profondeur et en douceur, progressant chacun à notre rythme en portant une attention toute particulière à notre respiration (pour garder ou améliorer notre mobilité thoracique, une clef fondamentale pour garder énergie et vitalité).

Inscription possible tout au long de l'année



Nos priorités :

- ✓ Protéger et muscler notre dos et notre plancher pelvien.
- ✓ Gagner en souplesse, en mobilité et améliorer notre posture.
- ✓ Se libérer de nos tensions, s'offrir un moment de détente dans une ambiance chaleureuse et conviviale, dans le respect de son corps de ses forces et de ses faiblesses.

DATES ET HORAIRES DES COURS :

- ✓ **GYM DOUCE** : les mardis soir à 19 h 00 à la salle Camille BARBIER de Le Passage.
- ✓ **FLY YOGA** : Ateliers découvertes. Une **séance spéciale débutant une fois par mois** sur différentes communes pouvant nous accueillir à proximité de Le Passage (Saint-André-le-Gaz, Les Abrets). Cette année nous avons eu la chance d'avoir été accueilli pour du FLY YOGA à Le Passage.

RENSEIGNEMENTS ET CONTACTS :

Aurore 06.12.39.92.01

Mail : kauracoeur@outlook.fr

Association K'Aur à Cœur

Présidente : Aurore TOUCHARD

Trésorier : Marc MOURETTE

Secrétaire : Natasha MOURETTE

