

K'aur à Cœur

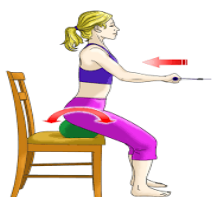
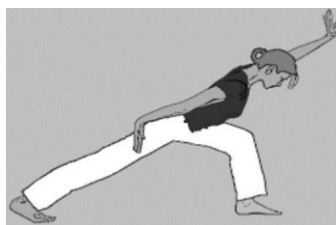
GYM DOUCE / GYM SENIOR / FLY YOGA / PILATES / STRETCHING POSTURAL

Tous nos cours sont adaptés et accessibles à tous.

Nos cours mixent différentes techniques : stretching postural, pilates, yoga, gym neuro dynamique, vous retrouverez des exercices provenant aussi de l'eutonie, de la MLC, du Feldendrais ainsi que des mouvements inspirés de la sophrologie.

Nous travaillerons 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).

Séance découverte possible tout au long de l'année



DATES ET HORAIRES DES COURS :

- ✓ GYM DOUCE : Mardi à 19 h 15 et mercredi 9 h 00 à la salle de fêtes de Le Passage
- ✓ FLY YOGA : Ateliers découvertes. Une séance spéciale débutant une fois par mois
- ✓ Séjour bien être : 3 séjours de programmés en 2025 : de 3 à 5 jours dans l'Isère, la Drôme, l'Ardèche : ouvert aux pratiquants et aux extérieurs.

RENSEIGNEMENTS ET CONTACTS :

Aurore 06.12.39.92.01

Mail : kauracoeur@outlook.fr

Association K'Aur à Cœur

Présidente : Aurore MOURETTE

Trésorière : Lisa FOURRE

Secrétaire : Natasha MOURETTE



Aline et Aurore