

RESPI' MOOV

**INDOOR
SANTÉ**

Vous aidez un proche au quotidien ?

Prenez du temps pour VOUS !



Renforcement musculaire

Activité composée d'exercices ludiques ayant pour objectif de renforcer la force et le tonus musculaire, l'équilibre, la souplesse, la motricité, la coordination.



Pratiques douces

Activités variées type yoga, Pilates, étirements, relaxation afin d'améliorer la posture, l'équilibre, renforcer les muscles profonds, la respiration, diminuer le stress et favoriser son bien-être.



Danse latine

Activité ludique et en musique, durant laquelle plusieurs types de danse vous sont proposés (le merengue, la salsa et la bachata) pour améliorer la confiance en soi, l'endurance et la motricité.

25€
d'adhésion
Pour 6 mois

3 LIEUX DE PRATIQUES POSSIBLES !



Indoor Santé
10 rue Schiller
Strasbourg



IME Cottolengo
10 rue de l'Eglise
Epfig



Garderie du Rott
6 rue Philippi
Molsheim

RENSEIGNEMENTS
& INSCRIPTION

EN PARTENARIAT AVEC :



Indoor Santé



info@indoor-sante.fr



06.45.96.99.98

