

Journée bien-être

Samedi 1 février 9h - 17h

une journée en partenariat avec
Betty de "B in Harmony" & Laurent de "Le Chemin By Lorenzo"

Le programme des cours collectifs :

09h00 Gym posturale réveil du corps
10h15 Méditation
11h30 Pilates

12h45 repas collectif, fourni

14h00 Yoga débutant
15h15 Méditation
16h30 Gym douce



Le programme des soins individuels:

Soin énergétique individuel (20 min)
ou
Massage dos (20min)

Un soin individuel par personne

Tarif unique pour la journée : 30€ repas inclus

Le tarif comprend la participation aux cours collectifs, un soin individuel et le repas

**Places limitées, sous réserve de participants, inscription obligatoire
via le site www.mjc-fismes.fr ou alors en flashant ce QR Code**

Vous souhaitez payer en espèce, chèque ou chèque-vacances ? Contacter nous

