

À partir de 14 ans

BODY ZEN



Tous niveaux :

Mardi : 10h45-11h45

Cette activité est préconisée pour tous ceux qui souhaitent s'assouplir et se muscler en douceur et en conscience



Le body zen est un concept basé sur les ressentis du corps, sur la respiration, sur la fluidité et le contrôle des mouvements.

Cette activité englobe 3 techniques : du taïchi pour mobiliser les articulations et échauffer le corps en douceur, des postures de yoga statiques et dynamiques, du Pilate. La musique est inspirante et relaxante

Matériel à prévoir : un tapis, une serviette

Tarifs 2021-2022 :

Adhésion association :

14€ (individuelle) ou 37€ (famille)

Cotisation atelier : 280€ (de 15 à 45% de réduction possible selon revenus, prévoir votre dernier avis d'imposition)

Réduction de 15% dès la deuxième inscription sur les activités les moins chères

L'atelier est animé par

Élisabeth ZEPPARELLI

Lieu : MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet
Salle de danse

Plus d'informations : 01 30 88 89 04

www.usineachapeaux.fr

ateliers@usineachapeaux.fr

Rentrée des ateliers

Lundi 13 septembre 2021

MJC/Centre Social l'Usine à Chapeaux
32 rue Gambetta 78120 Rambouillet

