

Portes OUVERTES

ATELIERS - DÉCOUVERTES - RENCONTRES

DIMANCHE 1^{ER} FÉVRIER

9H00 – 13H00

Ateliers découvertes Pilates Matwork, Pilates Reformer,
Sophrologie, Psychopédagogie.

TOMBOLA GRATUITE

Réservez votre place aux ateliers (places limitées)
Accueil boissons chaudes & rafraîchissements



6, PLACE DE LA MAIRIE – PECHBONNIEU

PLANNING

Pilates MATWORK

10h30 – Pilates au Mur - Stéphane
11h00 – Pilates Spine Corrector - Stéphane
12h00 – Pilates en duo - Stéphane & Elise
12h30 – Pilates Circuit Training Stéphane

RDC - SESSION DE 20 MIN - (MAX 8 PERS/SESSION)
INSCRIPTION STÉPHANE AU 06 31 51 01 11
ET MILÈNE AU 06 18 02 27 21

Pilates REFORMER

10h00 – Milène
10h30 – Charly
11h00 – Elise
11h30 – Milène
12h00 – Charly
12h30 – Elise

1^{ER} ÉTAGE - SESSION DE 20 MIN
(MAX 5 PERS/SESSION)
INSCRIPTION MILÈNE AU 06 18 02 27 21
ET CHARLY AU 06 09 08 48 60

SOPHROLOGIE

10h00
« En finir avec les insomnies
avec la sophrologie »
11h30
« Reconnexion à soi avec l'ikigai »

RDC - SESSION DE 20/25 MIN
INSCRIPTION CYNDIA AU 06 65 19 12 97

PSYCHOPÉDAGOGIE

« Aider son enfant à réguler ses
émotions : comprendre,
accompagner, apaiser »

1^{ER} ÉTAGE - ATELIER 1H00 À 10H ET 11H
INSCRIPTION MYRIAM AU 06 52 18 89 49

Et aussi, en continu rencontre
avec tous les thérapeutes du centre O santé.