

## A partir du 18 SEPTEMBRE 2017 et tout au long de l'année

Votre découverte GYM CORPS ET MENTAL est GRATUITE ! Pré-choisissez votre niveau selon vos attentes et contactez nous :

06 71 26 90 04 ou [zentonic35@orange.fr](mailto:zentonic35@orange.fr) . Les séances se déroulent en mini groupes à notre salle de l'Escale 16 rue petite touche 35000 Rennes : Bus : La Touche .

Elles comportent toutes des activités gymniques et des techniques de sophrologie

JOUR	HEURE	DUREE	NIVEAU
LUNDI	18H30	1H	ACTIF : Mini trampo . Waff etc....Intervention d'un sophrologue en fin de cours pour thématique gestion du stress
MARDI	11H	1H	TOUT EN DOUCEUR . Entretien santé
MARDI	14H20	1H	DOUCEUR ADAPTEEE : Possibilité de début de séance en choisissant un temps de marche nordique ou de techniques de sophrologie 2 intervenants
MARDI	15H50	1H	DOUCEUR ADAPTEE : Possibilité de début de séance en choisissant un temps de marche nordique ou de techniques de sophrologie 2 intervenants
MARDI	18H	1H	TOUT EN DOUCEUR. Entretien santé
MARDI	19H15	1H	ACTIF : Mini trampo . Waff .Intervention d'un sophrologue en fin de cours pour thématique gestion du stress
JEUDI	10H	1H	TOUT EN DOUCEUR : Entretien santé
JEUDI	11H15	1H	DOUCEUR ACTIVE : Entretien santé plus en tonus