

RESPI' MOOV

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.



Strasbourg

Indoor Santé

10 rue Schiller

• Lundi 14h30

• Jeudi 18h30

RENSEIGNEMENTS
& INSCRIPTION



Indoor Santé

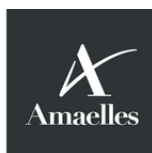


info@indoor-sante.fr



06.45.96.99.98

EN PARTENARIAT AVEC :



**INDOOR
SANTÉ**



25€
d'adhésion
Pour 6 mois

