



Atelier Pour Le Mouvement

078 690 56 24

Eric Charrier - enseignant certifié



Yoga-Gym Senior à Method

Objectif : vieillir en forme !

**Tous les mercredis à 10h00
à la Grande Salle.**

Séance d'1 heure.

**Les mouvements sont adaptés et
accessibles à tous.**

Nouveau

Venez essayer vous aussi !

078 690 56 24

www.aplm.ch

Les cours sont encadrés par Eric Charrier, enseignant en yoga et thérapeute manuel.

Dans une séance de mouvement nous travaillons la globalité du corps.

Les objectifs :

- la mobilité
- le renforcement musculaire
- le contrôle moteur du mouvement

Nous travaillons debout, sur chaise et parfois au sol quand cela est possible.



Atelier Pour Le Mouvement

Pas d'abonnement, le prix est laissé libre !