

# BABY' DANCE

## 18 MOIS - 3 ANS

Une expérience ludique et empreinte de douceur qui ouvre les portes, aux tous petits et à leur parent, à univers artistique captivant dès le plus jeune âge. Dans une ambiance joyeuse, nos petits bouts de chou explorent librement le mouvement, découvrant ainsi les possibilités infinies de leur corps dans l'espace.



## BIEN-ÊTRE SÉNIORS

NEWS



Préventions, vitalité, souplesse et sérénité..

Une activité modérée permettant d'améliorer sa santé, pour préserver et renforcer le capital musculaire et osseux, garder un poids idéal, booster l'équilibre, la posture, mais aussi la forme.

Séances assis sur chaise ou sur tapis ,

Sans condition physique, sans distinction d'âge.

NEWS

## FLOW' TONIC ADOS - ADULTES

C'est un enchaînement tonique qui fait travailler tous les muscles du corps dans des séquences ludiques et exigeantes.

Dans le but d'un gainage complet de tout le corps,  
Sans oublier nos ateliers "ZEN" et "DYNAMIC" qui procurent au corps, au cœur et à l'esprit de nombreux bienfaits.



Ateliers PONCTUELS 2024-2025

"Voyage Bien-être", "Bulle-Bien-être"....

en collaboration avec des Réflexologues, Kinésiologues, Sonothérapeutes ...

Pour vous apporter des clefs pour un mieux être. Et au delà des effets positifs sur la santé on y vient aussi pour trouver en soi le calme dans un lieu propice à la détente.

Retrouvez nous les mardis: 17/09-01/10-19/11-10/12-14/01-25/02-11/03-29/04-02/05-03/06...



Nouveaux ateliers bien-être,  
nouveau lieu.  
Tous les lundis salle l'Oustau  
Bel-Air Salon de pce