

# BODY



**RENFORCEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE DANS UN CADRE  
CONVIVIAL ET ACCESSIBLE A TOUS AVEC LE CLUB EPGV  
NANTES PROCE OMNISPORT**

**SEANCES DECOUVERTE LES 17 ET 24 OCTOBRE 2019**

**OFFRE  
SPECIALE :  
Tarifs de  
lancement\***



**LE JEUDI de 12h45 à 13h30  
Salle Festive, 38 rue du Breil**

## LE BODY ZEN C'EST QUOI ?

Inspirés des gym douces du monde (Pilâtes, Yoga, Taïchi, ... Body Balance «Les Mills») et de la Gymnastique suédoise, les exercices et situations de Body Zen sont réalisés et enchainés en musique, en douceur, avec fluidité dans les mouvements, alliant prise de conscience du corps dans l'espace, et concentration dans les postures d'équilibre.

## LES BIENFAITS

Technique de renforcement des muscles posturaux et périphériques, le Body Zen permet aussi de **s'étirer**, de **se relâcher**, de **se relaxer** tout en **améliorant la tonicité générale du corps**. Cette activité **améliore l'équilibre, la coordination et la concentration**.

***Prévoir un tapis et un coussin***

*\* 90,00 € l'activité, possibilité de vous inscrire au trimestre. Pour en savoir plus, contactez-nous au 06 82 58 43 99.*

