

BODY



**RENFORCEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE DANS UN CADRE
CONVIVAL ET ACCESSIBLE A TOUS AVEC LE CLUB
NANTES PROCE GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS**

**SEANCES
DECOUVERTE
LES 22 ET 29
SEPTEMBRE
2021**

Prévoir un coussin



LE MERCREDI de 09h00 à 10h00

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**.



Tarifs : 90,00 € l'activité pour l'année, possibilité de vous inscrire au trimestre, soit 30,00 €.

Pour en savoir plus, contactez-nous au 06 82 58 43 99.

