

	PLANNING AVRIL NEMO			
	Samedi 06.04.2019	Samedi 13.04.2019	Samedi 20.04.2019	Samedi 27.04.2019
	10h00 à 11h00	10h00 à 11h00	10h00 à 11h00	10h00 à 11h00
Hélène	Aquagym à Moulézan			
Hélène		Yoga à Nimes		
Cathy			Initiation Piloxing à Nimes	
Cathy				Intiation Piloxing à Nimes

Aquagym avec Hélène : *Loc Piscine à Moulézan, Aqua Step et Aqua Yoga.*

ATTENTION, UN MINIMUM DE 8 PERSONNES EST NECESSAIRE POUR L'AQUAGYM.

Activité avec Hélène (Yoga) : *Maison des associations, 3 impasse Jean Macé, immeuble Agora à Nimes*

Tarif : 5 euros pour 1h00.

En fonction du nombre d'inscriptions, 2 groupes pourront être mis en place

Yoga Hatha (Postures pour le mental et le physique). Yin Yoga (Le pilates du yoga, étirements des ligaments en méditation)

Yoga Nidra (Sophrologie, méditation, gestion de la tolérance à la douleur).

Activité avec Cathy (Initiation Piloxing) : *Maison des associations, 3 impasse Jean Macé, immeuble Agora à Nimes*

Tarif : 5 euros pour 1h00.

En fonction du nombre d'inscriptions, 2 groupes pourront être mis en place