

Groupe activité physique

J'active mon corps, Je restaure mon esprit, Je développe mes ressentis



**Ouvert à toute personne
intéressée**

Les jeudis
De 14h à 15h30
Du 6 octobre au 15 décembre

à Espace La Faye,
Rue Jean-Prouvé 37A
1762 Givisiez

Pris en charge par l'assurance maladie sous prescription médicale

Inscription au 078 203 00 53 ou par mail juliette.ergosum@gmail.com
jusqu'au 16 septembre 2022

Groupe activité physique


Bouger pour se sentir mieux



- Exercices du corps entier de manière diversifiée et ludique
- En intérieur (à l'extérieur par beau temps)
- En acquérant des connaissances sur le mouvement et ses bienfaits
- En améliorant sa conscience corporelle
- En optimisant sa confiance en soi par le développement de ses capacités physiques

"Quel plaisir, que de sentir ses différents muscles, aussi les plus faibles et après 1h30 d'activité simple mais tellement efficace, se sentir "satisfaite" et comme énergisée. Magnifique!"

- Témoignage d'une participante -

A stylized, light blue graphic of a human figure in a dynamic, athletic pose, possibly representing movement or exercise. It is positioned behind the text in the lower half of the page.

Adapté à tout niveau et toute expérience
Première séance comme essai sans engagement

Dates : 6 et 13 octobre
3,10,17 et 24 novembre
1 et 15 décembre

➔ *Entretien préalable en août-septembre*

Inscription au 078 203 00 53 ou par mail juliette.ergosum@gmail.com
jusqu'au 16 septembre 2022