

**TONICITE ET EQUILIBRE MUSCULAIRE
SENSATION DE SON CORPS
CENTRE ET AXE**



GYM DOUCE STRETCHING MOUVEMENT

1ER COURS GRATUIT

En lien à un parcours de danseuse contemporaine, j'enseigne la gym douce depuis 25 ans. J'y intègre des éléments de yoga, d'aïkido et de techniques somatiques. Je vous propose un travail personnalisé pour une meilleure aisance, un ressourcement corporel et psychique.

Sylvie Dorembus

Au **DIX - PLACE DES GARENNES**
BUTTE SAINTE-ANNE - **NANTES**

06 15 43 14 38

www.sylvie-dorembus.fr



**GYM DOUCE
STRETCHING
MOUVEMENT**

DÉBUT DES COURS LE 18/09/17
LUNDI ET VENDREDI 10H-11H30
MARDI 18H30-20H

LE TRIMESTRE : 102 € - 1 cours par semaine
148 € - 2 ou 3 cours par semaine
L'ANNÉE : 257 € - 1 cours par semaine
370 € - 2 ou 3 cours par semaine

(+ 15 euros à l'association 2 Kai Oche)

STAGES LES DIMANCHES 10H - 13H
15 OCTOBRE : *Souffle*
3 DÉCEMBRE : *Ancrage / Suspension*
21 JANVIER : *Fluidité*
25 MARS : *Relâchement / Tonicité*

35 € LE STAGE - 125 € LES 4

1ER COURS GRATUIT

COURS INDIVIDUEL SUR DEMANDE

Au **DIX - PLACE DES GARENNES**
BUTTE SAINT-ANNE - **NANTES**
06 15 43 14 38
www.sylvie-dorembus.fr

