

« Deux salles, Deux ambiances »,

N'oubliez pas
votre tapis
de Gym !!!!

Zen ou **Sportif**, bougez comme vous le souhaitez !!!!

	Côté ZEN Salle Hector Berlioz - Palais Beau Bourg	Côté SPORTIF Gymnase - Palais Beau Bourg
10h - 10h45	Cours de Pilates	Cours de Zumba
11h - 11h45	Séance de sophrologie	Crossfit
14h - 14h45	Cours de Pilates	Cours de CAF
15h - 15h45	Séance de sophrologie	Crossfit
16h - 16h45	Cours de Yoga	

Et, tout au long de la journée :

Challenges et fil rouge. (Vélo, Marche, Basket....)

Sur réserve le Jour J : **Séances découvertes bien-être** de 15 min seront proposées gratuitement par des professionnels (Réflexologue, sophrologue, Shiatsu, Thérapeute....)



AU-DELÀ DE SOI



Patricia Schmitt



Delphine JECKER
Thérapeute en Relation d'Aide



Réflexologie

Nathalie Morris



NICOLE VANRAPENBUSCH



Douce heure d'une vie



Inscription obligatoire

avant le 30 septembre sur

HelloAsso ou en déposant le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque à l'ordre AO3F
à La Croisée des Styles, 9 rue du Général Salan à Blotzheim

Activités :

- 12 € : Adulte / Enfant à la journée + un tee-shirt offert
- 5 € : Adulte / Enfant à la demi-journée
- 5 € : Tee-shirt

Restauration à la Maison des Associations.

- 4 € : Assiette crudités
- 4 € : Paire de Knacks
- 10 € : Assiette kassler/crudités

Tous les bénéfices seront reversés à la Ligue Contre le Cancer