



Remettre son corps en mouvement...



Prendre soin de son corps en douceur...



Trouver son équilibre...



J'ai pratiqué la gymnastique sportive de nombreuses années. Cette activité regroupe une variété de mouvements visant à développer ou entretenir la souplesse, l'équilibre et la coordination . Je vous propose de(re)mettre votre corps en mouvement, à votre rythme .

Il ne s'agit pas de performance physique, ni de séances d'entraînement intense et il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué la gymnastique. Seul l'élan de mettre son corps en mouvement est important...

Virginie

Prix libre

Séance à domicile

virginie.deudon.11@gmail.com

07.87.12.19.30

11330 Albières

Siret : 98354241600026