

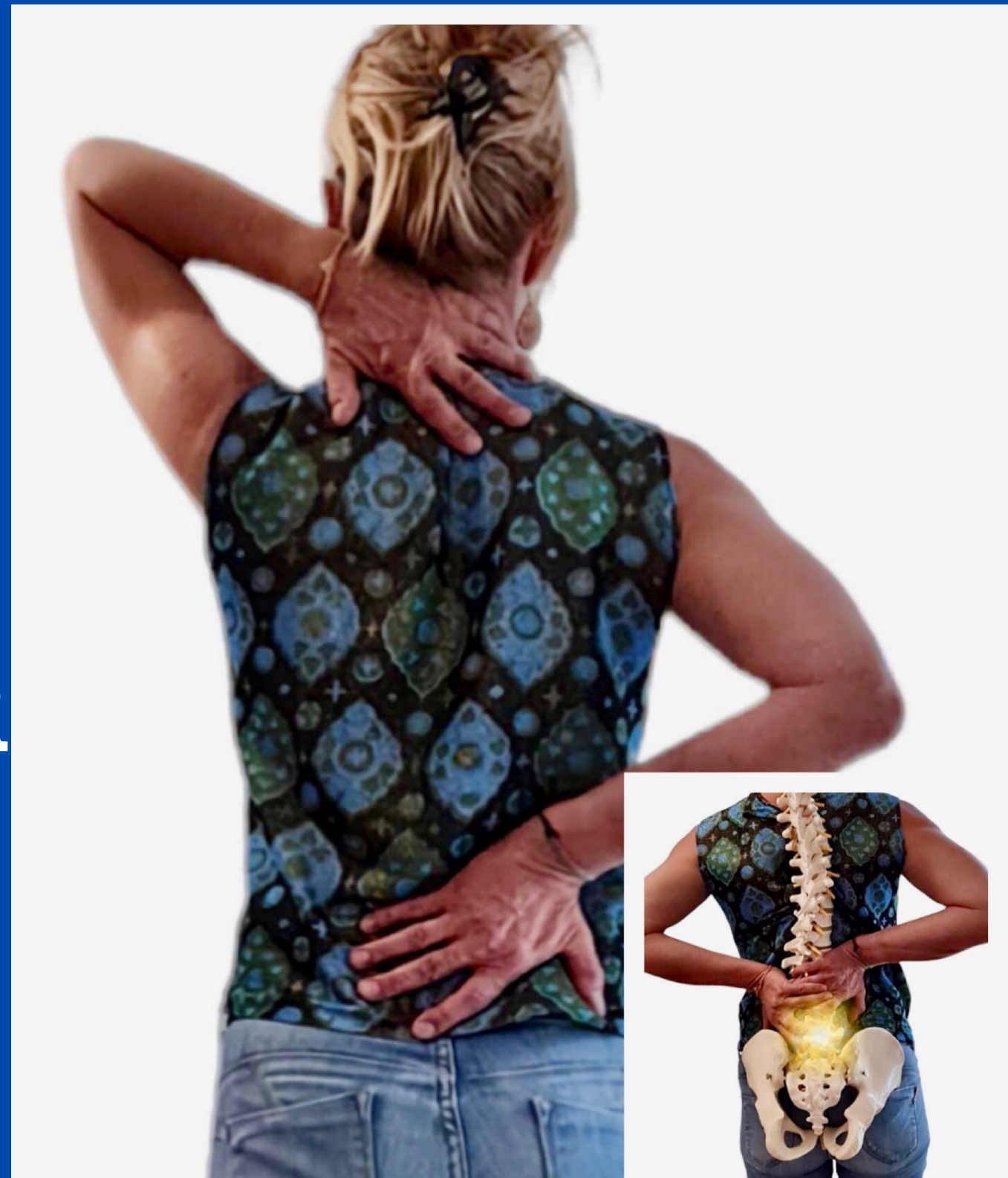
PRÉSERVER SON CAPITAL OSTÉO-ARTICULAIRE

ATELIER CONFÉRENCE

VENDREDI 10 FÉVRIER
2023
DE 19H À 20H30

Encadré par Florence François

- Adopter les bonnes postures au quotidien et au travail
- Eliminer les tensions et se détendre
- Améliorer sa liberté articulaire dans ses mouvements



Centre Ekilibre
2 Rue Anne-Joseph du Bourg VILLENEUVE D'ASCO

Par des exercices d'étirements, du renforcement musculaire
Des mouvements et routines de souplesse et de mobilité,
Des auto-massages guidés



Renseignements : contact@coachformpro.fr ou 06.83.46.12.54