

HATHA YOGA



Resp. Daniel 0631332435

Prof. Laurence 0609553624

Présentation :

Postures, souffle et relaxation pour un bien être général, physique et mental

Lieu et horaires :

Salle des fêtes de Nucourt

Lundi 10h15 à 11h45

Tarif : 180€ dont 10€ carte du Foyer Rural

Règlement : Foyer Rural de NUCOURT

GYM



Resp. Daniel 0631332435

Prof. Laurence 0609553624

Présentation :

Renforcement musculaire, assouplissement, coordination et équilibre en utilisant des techniques de gym traditionnelle, de Pilate, de yoga...

Lieu et horaires :

Salle des fêtes de Nucourt

Lundi 21h/22h et Mercredi 20h45/21h45

Tarif : 120€ dont 10€ carte du Foyer Rural

Lundi et mercredi

Tarif : 180€ dont 10€ carte du Foyer Rural

Règlement : Foyer Rural de NUCOURT

GYM DOUCE



Resp. Daniel 0631332435

Prof. Laurence 0609553624

Présentation :

Renforcement musculaire, assouplissement,
coordination et équilibre...en douceur

Lieu et horaires :

Salle des fêtes de Nucourt

Jeudi 14h / 15h

Tarif : 120€ dont 10€ carte du Foyer Rural

Règlement : Foyer Rural de NUCOURT