



L'association ASK vous propose son atelier :

RELAXATION & BIEN-ETRE sur Cissac-Médoc.

Dimanche 14 Janvier de 10h à 12h au Dojo de Cissac

Une fois par mois, un atelier de 2H pour souffler et évacuer les tensions grâce à des exercices de gym douce, stretching, relaxation et respiration.

N'hésitez pas à nous contacter pour connaître les prochaines dates.

Atelier animé par

Jérôme VANBESELAERE, Educateur sportif

&

Elodie TOUSSAINT, Ostéopathe et Préparateur mental Sport.

Participation : 10€

Prévoir tapis de gym, plaid et petit coussin.

Accueil à partir de 9h45.

Informations : 06.86.26.65.48 ou askasso33@gmail.com

Places limitées - Inscription obligatoire.

