

FORME &
BIEN ÊTRE



PILATES - GYM DU DOS - YOGA

Méthode « douce » de renforcement musculaire visant à harmoniser et affiner la silhouette, connaître davantage son corps afin de mieux le contrôler, apporter un bien être intérieur grâce à la concentration qu'il implique.

Travailler les muscles profonds du corps afin d'améliorer la posture, pour ramener son corps dans un alignement idéal et lutter contre le mal de dos.

Le corps change, l'organisme se nettoie, vous respirez, vous ressentez un profond bien être.

13 ans et +	Tous niveaux	Horaires
Mardi	Yoga	19h00-20h00
Jeudi	Pilates/Gym du Dos	Groupe A : 18h-19h Groupe B : 19h-20h

Equipe technique

Lucie Haran

Diplômée Master 2
STAPS, Activités
physiques adaptées
Certification éducation
thérapeutique

Tarifs 13 ans et +

199 € l'année pour une
activité (Pilates ou Yoga)
299 € l'année pour les 2
activités

d'octobre à juin

Assurance et frais de
dossier non compris

A l'unité : 10 €



Dojo des Phoenix
25 rue des Acacias - 72000 Le Mans
02 43 57 04 34
www.dojodesphoenix.com