

GYM A DOMICILE

Programme TONIQUE

- Renforcement musculaire
- Taille-Abdos-Fessiers
- Spécial Dos
- Spécial Epaulles / Bras
- Raffermisssement Silhouette
- Gym Enfants dès 6 ans
- Gym d'entretien

Programme RELAXATION

- Qi-Qong
- Gymnastique douce chinoise
- Taï-chi-chuan
- Yoga
- Stretching
- Travail respiratoire
- Maîtrise du souffle

Programme BIEN-ETRE

SHIATSU	<u>MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS (TUI NA)</u>	
RELAXATION COREENNE	<i>Spécial Dos</i>	<i>Energétique</i>
MODELAGE CALIFORNIEN Aux huiles essentielles	<i>Jambes Lourdes</i>	<i>Drainant</i>
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	<i>Anti-Stress / Détente</i>	<i>Membres inférieurs</i>
REFLEXOLOGIE PALMAIRE	<i>Visage-Crânien</i>	<i>Membres supérieurs</i>
SOPHRO-RELAXATION	<i>Amaincissant</i>	<i>Abdomen / Thorax</i>

PROFESSEURS ET PRATICIENS DIPLOMES D'ETAT ET CERTIFIES

PROGRAMMES PHYSIQUE ET ESTHETIQUE PERSONNALISES

PRESTATIONS HAUT DE GAMME

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES ET RENDEZ-VOUS AU :

06 85 67 74 45

(répondeur si absent ou en visite)

Possibilités de cours et formations chez vous sur simple demande.