

Le Module Scandinave, pour prendre soins de vous.

Il s'agit d'un rendez-vous mensuel, composé de 2 temps forts :

- 1h30 de Renforcement musculaire : méthode Pilates + Stretching + étirements, à l'Espace Rémy Roure.
- 15' de trajet maxi (co voiturage possible) pour se rendre à l'institut [Symbiose](#).
- 1h30 de Récupération-cocooning : détente par la respiration + sauna et /ou hammam.

Horaires proposés :

- Samedi de 9h à 12h15 => 4 février, 11 mars et 8 avril 2017
- Lundi de 14h à 17h15 => 6 février, 13 mars et 10 avril 2017

Tarifs proposés : 90€ par trimestre pour 3x3heures d'activités collectives individualisées (y compris sauna, hammam).

Nombre limité à 9 personnes (+ Nathalie) par cours.

Si la formule scandinave vous tente, contactez vite Nathalie par mail (nathalieseince@free.fr) pour toutes infos complémentaires et pre inscription.

Sportivement, L'équipe Gym Forme Loisirs.