

**TONICITE ET EQUILIBRE MUSCULAIRE
SENSATION DE SON CORPS
CENTRE ET AXE**



GYM DOUCE STRETCHING MOUVEMENT

1ER COURS GRATUIT

En lien à un parcours de danseuse contemporaine, j'enseigne la gym douce depuis 25 ans. J'y intègre des éléments de yoga, d'aïkido et de techniques somatiques. Je vous propose un travail personnalisé pour une meilleure aisance, un ressourcement corporel et psychique.

Sylvie Dorembus

**BUTTE SAINTE-ANNE
LE DIX - NANTES
10 PLACE DES GARENNES**

**QUARTIER COMMERCE
L'ESTRAN - NANTES
8 ALLÉE DE L'ÎLE GLORIETTE**

06 15 43 14 38 - www.sylvie-dorembus.fr



**GYM DOUCE
STRETCHING
MOUVEMENT**



VILLE DE
Nantes

DÉBUT DES COURS LE 16/09/19
LUNDI & VENDREDI 10H-11H30
MARDI & MERCREDI 18H30-20H

LE TRIMESTRE : 107 € - 1 cours par semaine
155 € - 2 ou 3 cours par semaine
L'ANNÉE : 270 € - 1 cours par semaine
386 € - 2 ou 3 cours par semaine

(+ 15 euros à l'association 2 Kai Oche)

STAGES LES DIMANCHES 10H - 13H
10 NOVEMBRE : *Souffle*
19 JANVIER : *Réflexiologie*
8 MARS : *Sens/perception*
5 AVRIL : *Rythme intérieur/extérieur*

37 € LE STAGE - 130 € LES 4

1ER COURS GRATUIT

BUTTE SAINTE-ANNE
LE DIX - NANTES
10 PLACE DES GARENNES

QUARTIER COMMERCE
L'ESTRAN - NANTES
8 ALLÉE DE L'ÎLE GLORIETTE

06 15 43 14 38 - www.sylvie-dorembus.fr