

FEMMES JE VOUS ZEN !



**SAM.
14
SEPT.**



- ANIMATIONS SPORTIVES
- SÉANCES « BIEN-ÊTRE »
- CONSEILS BEAUTÉ
 - RESTAURATION
 - BORNE À SELFIES

ACTIVITÉS SPORTIVES
ET MANUELLES
POUR LES ENFANTS
DE 3 À 10 ANS

De 9h30 à 18h
au gymnase Lavandières (13 rue des Lavandières)

ANIMATIONS SPORTIVES

Escalade (initiation) 14h-17h

Coaching sportif

Atelier « Rage » encadré par Seyba Thiam (coach sportif officiel du salon Body fitness de Paris) mêlant pratique sportive et conseils en diététique.

9h30-13h

Taï chi & prévention du mal de dos

Auto-massages et étirements accompagnés d'exercices de respiration.

10h-11h

BungyPump

Bâtons dynamiques de marche et d'exercices de renforcement musculaire.

11h-12h

Atelier confiance en soi par le sport

14h-16h30

Fitness

17h-18h

Taïso

Sport de défense, 100% féminin

10h45-12h

ANIMATIONS BIEN-ÊTRE

Ostéopathie

10h-18h

Massage

Massage assis et sur futon de 10 à 20 minutes.

9h30-18h

Relaxation-sophrologie

Présentation des deux disciplines et séance en salle.

15h-16h30

« Ma santé, mon assiette »

L'éveil des sens en mangeant

14h-15h

Marche nordique (en salle)

À partir de 13h30

Calligraphie chinoise

11h-12h

Conseil en maquillage et esthétique

9h30-18h



Foodtruck



Borne à selfies



Animations enfants