

Reprise des cours de yoga

L'équipe d'Escapada

ESCAPADA EN SAVÈS
VOUS PROPOSE

QI GONG - AVEC NATACHA
DE 19H30 À 20H30 TOUTS LES JOURS
Énergie, relaxation, harmonie et Ancrage
début des cours le 8 septembre

HATHA YOGA - AVEC VALÉRIE
DE 09H00 À 10H30 TOUTS LES MARDIS MATINS
Entraînements doux, enchaînement légers de gymnastique sensorielle
début des cours le 9 septembre

YOGA - AVEC JANINE
DE 19H30 À 20H00 TOUTS LES MARCHES DIMANCHES
Yoga et renforcements musculaires doux.
début des cours le 17 septembre

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO - AVEC BENOÎT
DE 19H30 À 20H00 TOUTS LES JEUDIS SOIRS
Tonique, Endurance et Vitalité
début des cours le 11 septembre

FFRan4g7hée MARCHÉ

Reprise des cours de yoga

Toute l'équipe d'Escapada espère que vous avez passé un bel été et que vous êtes prêts pour la reprise.

Vous trouverez ci dessous les différents cours qui vous sont proposés. Avec une nouveauté , du renforcement musculaire et cardio avec Benoît.

Le mardi matin , nous avons le plaisir d'accueillir Valérie pour le cours yoga .

A très vite