

## Nouveau à La Varangue en janvier !



Nouveau à La Varangue en janvier !

**A partir du 5 janvier, La Varangue vous propose de nouvelles activités.**

**Le vendredi, Franck Cambon vous proposera des cours de yoga et de pilates**

**Pilates 10 h à 11h et 18 h à 19 h**

**Yoga 11 h à 12 h et 19 h à 20 h**



Franck Cambon a adapté sa méthode Pilates aux pathologies du dos, des cervicales et des épaules.

En Yoga, il propose un travail sur le bien être corporel et l'apaisement du mental.

**Pour en savoir plus : [www.pilates-yoga-gers.com](http://www.pilates-yoga-gers.com)**

**Contact : 07 88 61 79 66**

Les cours débuteront le vendredi 5 janvier 2024

La première séance est offerte !