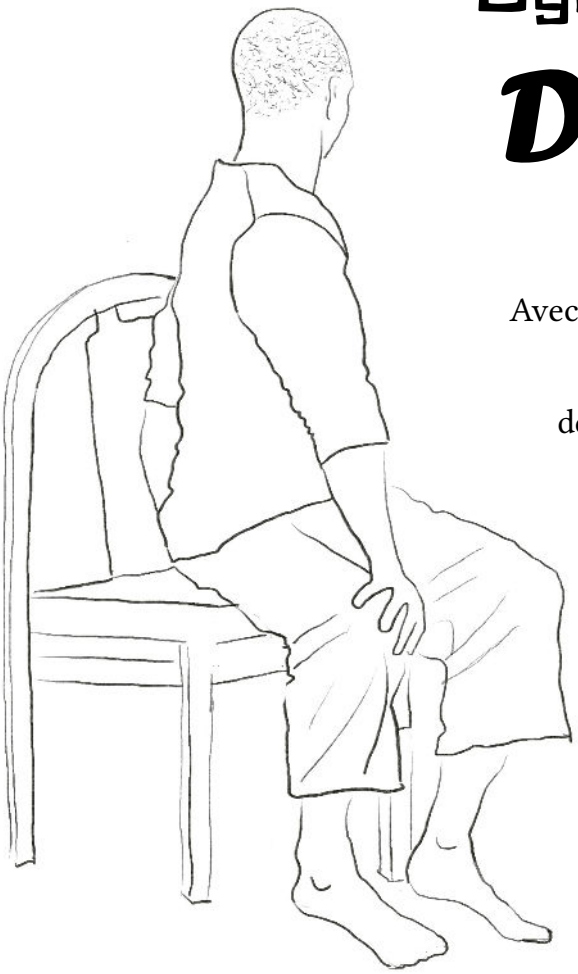
NOUVEAU

C3B

Gymnastique DOUCE



Avec **Irène Grandadam**

Praticienne

de la méthode Feldenkrais

et instructrice Pilates

Sur chaise

Lundi de 14h à 15h

Feldenkrais

Les mardis de 12h15 à 13h15

Association C3B

54 rue Emeriau Paris 15ème

Métro Charles Michel Ligne 10

Association C3B

54 rue Emeriau Paris 15ème

Métro Charles Michel Ligne 10

NOUVEAU

Les lundis de 14h à 15h

Cours de gymnastique douce sur chaise

Retrouver un meilleur équilibre au quotidien

435€/ an - 180€/ trim - 20€/ le cours - 10€/ cours d'essai

Les mardis de 12h15 à 13h15

Gymnastique douce « Feldenkrais »

À travers des mouvements doux, apprendre à bouger avec plus d'efficacité, d'aisance, de souplesse et de coordination. Rendre les gestes du quotidien plus simples pour une vie plus facile !

435€/ an - 180€/ trim - 20€/ le cours - 10€/ cours d'essai

Avec Irène Grandadam
Praticienne de la méthode Feldenkrais
et instructrice Pilates

Séance individuelle sur rdv

Tél : 06 70 69 69 65
Courriel : irene.grandadam@idmouvements.com

Ne pas jeter sur la voie publique