

Activités Physique & Mentale

Activités Physique & Mentale met à votre disposition son préparateur physique diplômé **d'Université** pour vous encadrer en toute sécurité lors de différentes séances. Aurore vous propose des séances d'activités physiques variées en cours particuliers ou collectifs. Les séances ont pour but de développer les capacités physiques musculaires, articulaires et cardiovasculaires de chacun tout en étant à son propre rythme. Simplicité et efficacité le tout dans une ambiance conviviale afin d'être bien dans son corps et dans sa tête.

2 formules :

- Séances 1 fois/semaine de 1h (le vendredi de 19h à 20h)
- 3 Séances/mois de 1h30
(les 3 derniers vendredis du mois de 20h à 21h30)

Les cours auront lieu à la Salle de Danse des Gardoux
50 Rue de la Levée de Sevreau - Zone St Liguairre - NIORT

1^{ère} séance
vendredi 12
septembre 2014

OFFRE SPÉCIALE RENTRÉE
pour les cours collectifs

Cours de septembre à fin mai :

182€ l'année, soit **7€**/séance

80€ le trimestre, soit **10€**/séance



ACTIVITÉS PHYSIQUE & MENTALE

Aurore Leroy-Gobert - Tel : 06 52 96 08 76

