

Association du Centre Social Chorier Berriat

Activités forme et bien-être - 2024-2025

Pilates

Prenez soin de votre corps et de votre esprit avec notre cours de Pilates.

Cette méthode douce et efficace adaptée à tous les niveaux vous permettra de renforcer votre musculature profonde, d'améliorer votre posture et de retrouver une sensation de bien-être.

Horaires :

Tous les mardis de 20h00 à 21h00
Tous les jeudis de 19h00 à 20h00

Prix : 109,00 € à 283,00 € pour chaque créneau de Pilates

Date de début : mardi 17 septembre et jeudi 19 septembre 2024

Groupe Zen

Prenez le temps de vous ressourcer et de vous reconnecter à votre bien-être intérieur avec notre Groupe Zen.

Ces séances de méditation et de relaxation doux vous permettront de vous détendre profondément !

Horaires :

Tous les jeudis de 20h00 à 23h00

Prix : adhésion à l'association

Date de début : le 12 septembre 2024

Yoga

Trouvez l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

Notre instrutrice expérimentée vous guidera à travers postures et exercices de respiration pour vous offrir une expérience apaisante et énergisante ouverte à tous les niveaux.

Horaires :

Tous les lundis de 17h00 à 18h30 et de 18h30 à 20h00

Prix : De 112,00 € à 286,00 € pour chaque créneau.

Date de début : le 16 septembre 2024



Inscriptions le samedi 7 septembre à la Maison Des Habitants Chorier Berriat à partir de 10 heures.