

# Bien dans son Corps

## Lieu de pratique et Horaire :

Centre socioculturel  
« bout des Landes »  
12 rue de Concarneau  
44300 Nantes

Lundi : 19h45-20h45

## Tarif :

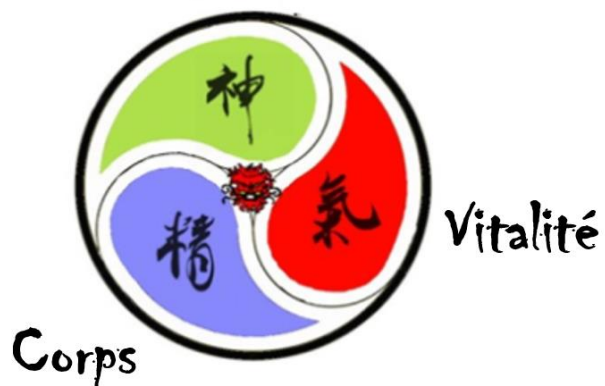
180€ de septembre à juin

Les cours proposés sont adaptés aux  
personnes débutantes.

😊 Venez essayer ! 😊

Pour tous renseignements,  
contactez-nous !

Esprit



Président de l'association  
**Maurice** : 06 12 56 88 54

Professeur  
**Aurélia** : 06 95 79 90 58



biendanssoncorps.cev@gmail.com

<https://biendanssoncorpsespritvitalite.wordpress.com/>

Cours de Gym Tonic



Inscription toute l'année



La **gym tonic** est une activité physique qui permet

de **renforcer le système cardio-vasculaire**,

les **muscles**

et d'**étirer le corps**...

Les cours permettent de retrouver

la **forme** et d'avoir + de **tonus** !



Ils se déroulent avec un support musical **dynamique**...

|

## Comment pratiquer ?

Préférez une **tenue décontractée**, sans objets dans les poches, il est important de se sentir à l'aise et d'être bien dans ses baskets.

Venez avec des **chaussures adaptées** (éviter les chaussures de rando ou les ballerines).



Un **tapis de sol** vous sera nécessaire pour le « retour au calme ».

