

PLAISIR ET ENERGIE



ZUMBA avec Emeline – lundi 18h30 – 19h30

POUND avec Nadia – mardi 19h15 – 20h

STRETCHING avec Pierrette – jeudi 10h30 – 11h30

FITNESS avec Anne – jeudi 18h45 – 19h45

TRAMPOLINE avec Mélanie – vendredi 18h30 – 19h15

65€ par activité pour l'année, 3ème activité offerte Reprise la semaine du 8/09
essai gratuit toute la semaine

AUTOMASSAGE DU CORPS 1ère séance

avec Florence
mardi 18h30 – 19h30

gratuite
le 09/09

*60€ l'année
pour 1 séance par mois*

RELAXATION ENFANTS

avec Florence
mardi 18h30 – 19h15

Inscription à la séance : 5€
1ère séance le 14/10 sur inscription

YOGA avec Fabienne
mercredi 19h – 20h15

110€ pour l'année

se munir de son tapis de sol
et d'une sangle ou écharpe solide

Reprise le 24/09

1 séance d'essai gratuite le 24/09

Envie de bouger? Rejoignez-nous!

A l'Espace Futurum de Bonningues les Calais

Plus d'infos sur Facebook : Plaisir Energie
ou par mail plaisiretenergie@yahoo.com



Plus d'infos
sur Facebook : Plaisir Energie
ou par mail plaisiretenergie@yahoo.com



des temps
de méditation

quelques
postures
de yoga

RELAXATION ENFANT

avec Florence
un moment de détente
pour les enfants de 6 à 11 ans
idéal pour relâcher les tensions

des exercices de respiration

des chorégraphies
d'expression
corporelle

1ère séance
le **14 octobre** de
18h30 à 19h15
sur inscription
(par mail)
5€ la séance

à l'Espace Futurum
de Bonningues les
Calais





Plus d'infos
sur Facebook : Plaisir Energie
ou par mail plaisiretenergie@yahoo.com



1ère séance
gratuite
le 09/09

**Des auto massages
sur l'ensemble du corps
(visage, bras, ventre, jambes)
pour avoir une bonne énergie**

AUTOMASSAGE DU CORPS

avec Florence

“un moment de détente rien que pour vous”



le mardi
de 18h30 à 19h30
60€ l'année
pour 1 séance par mois

**des techniques d'acupression
pour gérer des situations au quotidien
(stress, douleur, tension)**

des exercices de respiration

**des chorégraphies
pour la détente**



à l'Espace Futurum
de Bonningues les
Calais