

Association SEZAM, VOTRE PASSEPORT BIEN-ÊTRE
Mauzé sur le Mignon



Venez découvrir
la ZEN-ATTITUDE
qui est en vous
à Mauzé

24 janvier 2015

Salle des fêtes de Mauzé sur le Mignon

10H00 - 19H00

Grande journée
FORME & SANTÉ

«Être mieux, c'est bien
être bien c'est mieux»

Programme

10h-11h30	Qi Gong
11h30-12h30	Pilates niveau avancé
12h30-13h30	Pause déjeuner "léger"
13h30-14h30	Pilates niveau débutant
14h30-16h00	Yoga
16h00-17h00	Pilates niveau intermédiaire
17h30- 19h00	Qi Gong
19h30	Assemblée générale



Yoga avec Agathe Testud-Catinat



Qi Gong avec Bernard Le Bastard et Marie-Christine Gadomski



Pilates avec Emma Delahaye de Set Studio Paris

Contact :

asso.sezam@gmail.com /// zen-attitude-sezam.fr /// 06 . 85 . 10 . 87 . 73