



Le Zen-Attitude
un concept innovant qui
allie des exercices de yoga,
tai-chi chuan, Qi Gong et
pilate.

ZEN // // // //

ATTITUDE - SENIORS

CONTACT

Raymond HOLLE, Coach diplômé d'Etat d'arts Martiaux

Téléphone : 06 12 18 39 42

Email : hollemonde@gmail.com

La pratique du Zen-Attitude permet une...

- Remise en forme
- Meilleure circulation de l'énergie
- Augmentation de la capacité pulmonaire.
- Souplesse et tonicité
- Equilibre et mobilité
- Relaxation profonde

Les horaires :

Lompret : Le Mardi de 9h30 à 10h30 à La salle polyvalente, près de la ferme du petit pas, 59840

Beaucamps Ligny : Le Lundi de 18h15 à 19h15 , Salle des fêtes ,
2 route de Fourmes, 59134

Haubourdin : Le Lundi de 9h15 à 10h15 , Salle GRS Beaupré , Avenue de
Beaupré Haubourdin, 59320

1^{ère}
Séance
Gratuite

