

Samedi 30 Avril 2016 – de 14h00 à 17h00  
Maison des Sports de Bazeilles



# Zen Attitude



**Le stretching** est une combinaison de gymnastique douce, de yoga, culture physique et d'autres techniques orientales. Il se pratique depuis des centaines d'années surtout en orient et se fait connaître en occident.

**Le Qi Gong** est une gymnastique énergétique de santé destinée à améliorer la souplesse et la vitalité grâce à des mouvements lents et relâchés, une respiration maîtrisée et la concentration de l'esprit.



**Le PILATES** est une méthode de gym douce très accessible et prisée des sportifs ...

**Tarif : 15 €uros**

**Inscription obligatoire / PENSEZ A PRENDRE UN TAPIS ET SERVIETTE**

Accueil à partir de 14h00

**Bordereau d'inscription – Stage Zen Attitude**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

N° Licence : \_\_\_\_\_



Comité Départemental Sports pour tous – Maison départementale des sports

Route de la Moncelle, 08140 BAZEILLES

☎ : 03 24 54 51 06 - @ : cd08@sportspourtous.org



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**  
ARDENNE