



STRETCHING POSTURAL RELAXATION

Méthode Jean-Pierre MOREAU

Apporter détente physique et psychique

Améliorer votre tonus musculaire

Gagner souplesse et équilibre

Au moyen de postures d'auto-étirements et de contractions musculaires
soutenues par des respirations spécifiques

Association côté corps

Cours collectifs ou particuliers (bilan postural)
et cours à domicile

Renseignements :

Chantal Douchet : 06 24 47 10 52

Florence Palleja : 06 23 21 07 63

<http://www.cote-corps.info/>

STRETCHING POSTURAL®

HORAIRES ET LIEUX DES COURS

GOUVIEUX

Lundi	17h30 - 18h30	36, rue Blanche
Lundi	18h30 - 19h30	36, rue Blanche
Mardi	10h00 - 11h00	Gymnase
Jeudi	10h00 - 11h00	36, rue Blanche
Samedi	10h00 - 11h00	36, rue Blanche
Samedi	11h00 - 12h00	36, rue Blanche

LAMORLAYE

Lundi	9h30 - 10h30	Gymnase La Mardelle
-------	--------------	---------------------

CHANTILLY

Mardi	19h30 - 20h30	Ecole élémentaire du Coq Chantant 19, allée du Valois
-------	---------------	--

RELAXATION - MEDITATION

HORAIRES ET LIEUX DES COURS

GOUVIEUX

Samedi	12h00 - 13h00	36, rue Blanche
--------	---------------	-----------------

BORAN SUR OISE

1 vendredi sur 2	19h00 - 20h00	1, rue Lucien Lheurin
<i>Appeler Florence au 06 23 21 07 63</i>		