Mindfulness Yoga Hélécine

(MYH)

pour plus d'énergie, plus de bien-être

- -

Chaque lundi, de 20h15 à 21h30, installation à partir de 20h05.

Au Complexe sportif d'Hélécine, Le Brouc 5, premier étage, salle 2.

Les deux premiers cours sont gratuit !

Carte de 10 séances: 30€.

Équipement: un tapis et des vêtements relax

- -

Chaque mardi, de 18u30 à 19u00, au complexe sportif, salle 1.

Gratuits tous les mardi !

Exercices de Mindfulness Yoga debout ou sur une chaise le mardi
(pas besoin de matériel)

- -

contact:
Paul Hunninck, rue de Léau 2E, 1357 Hélécine
paulhunninck@hotmail.com
019/656634 - 0494/198037