

Eveil du printemps, samedi 12 avril 2025 avec :

M.A.X.® 9h00 – 9h35

Aendi Schumacher - 078 262 3163

M.A.X.®

Intensives 30-minütiges Intervalltraining mit den Schwerpunkten Ausdauer, Kraft & Koordination. Jeder bestimmt sein eigenes Tempo bei der Ausführung der Übungen, so kann die Intensität dem persönlichen Fitness-Level angepasst werden. (Training mit Turnschuhen)

Yin Yoga 09h45 – 11h00

Karin Walther – 076 335 9920

Le Yin Yoga est une pratique de yoga passive et douce. Le focus est mis sur le lâcher-prise dans les positions (asanas), tenues pendant 3 à 5 minutes. La durée, la respiration et la gravité t'aident à relâcher les tensions fasciales et musculaires, à plonger dans le calme et à récupérer ton énergie.

Nous terminons le cours avec une relaxation/méditation de 15 minutes. (Apporter une couverture)

Lieu : Atelier de Gym karinbewegt.ch, route de la Gare 4, 1786 Sugiez
www.karinbewegt.ch

Prix : Fr. 13.- M.A.X.
Fr. 24.- Yin Yoga
Fr. 35.- inscription pour les 2 cours

Inscription : jusqu'à jeudi, 10 avril par WhatsApp/SMS à Aendi ou Karin

Nous restons à ta disposition pour toute question complémentaire et nous réjouissons de ta participation.

