



Planning 2025/2026

Septembre offert (valeur 40€ - CODE ARMONIA2025FORUM)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Plateforme VOD 7/7 - 24h/24			
	ABDOS/DOS/PERINEE 12h30 - 13h30 Live Zoom RBM Maud  Toutes les 3/4 semaines		PILATES RBM 12h30 - 13h30 Live Zoom RBM Maud  Toutes les 3/4 semaines
	Atelier Santé à thème 18h30 - 20h30 1 fois par mois Maison du Mineur Maud		

Nos séances sont tous niveaux - accessible à tous

Possibilité de modification du planning en fonction du nombre d'adhérents inscrits. Pas de cours présentiel et live les jours fériés



PILATES RBM : Renforcez vos muscles profonds, améliorez votre posture et soulagez vos douleurs en douceur grâce au Pilates.



ABDOS/DOS/PERINEE : Un travail postural intelligent pour renforcer sans risque, préserver le dos et le périnée au quotidien.



STRETCHING / RELAX : Toutes les 3/4 semaines en visio, allégez votre corps et votre esprit : étirez-vous en douceur et libérez les tensions pour un mieux-être global.



Maison des mineurs : 577 avenue Henri Giraud - 06140 Vence



**Votre santé
commence ici,
à partir de 6,20 €
par séances. SCANNEZ !**

