Avec Nathalie Hamm
Association Ama'Zonite

Fédération Française EPGV
COMITÉ DÉPARTEMENTAL CHARENTE-MARITIME

SALLE DES FÊTES CLAVETTE

ZUMBA® KIDS

Idéal pour les jeunes fans de Zumba®. Les enfants de 7 à 11 ans peuvent pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de leur musique préférée.

LUNDI-17H
MERCREDI-17H

PILATES

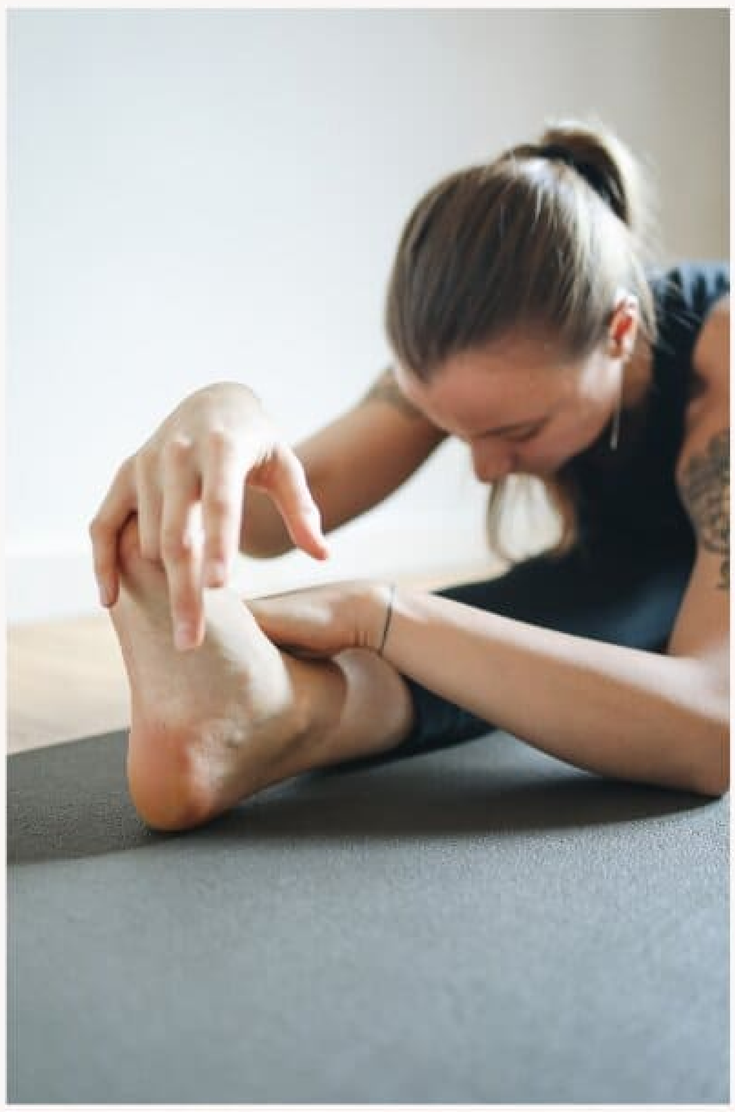
Véritable travail en profondeur, cette méthode permet de corriger les mauvaises postures, réduire les douleur du dos et d'acquérir une silhouette tonique.

MERCREDI-18H

STRETCHING

Le stretching permet de s'assouplir en douceur, d'améliorer sa mobilité articulaire, Cette pratique relaxante, apporte un réel bien-être.

LUNDI-18H



Association Ama'Zonite
06.03.21.62.00 / amazonite.aytre@yahoo.com
amazonite.sportsregions.fr / www.facebook.com/amazonite.aytre