

Gym-dos et relaxation

Pour prévenir et soulager les maux de dos

- Entretenir son corps, sa forme et sa souplesse, par une gymnastique conscience.
- Faciliter le relâchement musculaire, gérer le stress, libérer son mental par la relaxation.

Exercices adaptés à la possibilité de chaque participant

Prévoir des vêtements confortables pour l'intérieur. Pour la relaxation : chaussettes, veste chaude, petit coussin.

Jeudi de 12h15 à 13h10

Lieu : Halle de sports A

Collège Numa Droz

Du 22.01 au 25.06 2015 ; 20 séances 190.-

Du 22.01 au 26.03 ou du 1.04 au 25 06 :
10 séances 120.-

Renseignements et inscriptions :

info@libracorps.ch ou tél. 079 662 14 78

Libracorps, du bien-être à la performance sportive

Course à pied

« Courir avec plaisir, de la première foulée au marathon »
Cours en groupe pour tous, même 100% débutants !
Préparation au BCN tour.



Lundi soir de 18h30 à 20h mardi- mercredi 12h15 à 13h15

Massages sportifs et de détente aux huiles essentielles

A offrir ou s'offrir !

Pour le bien-être, faciliter la récupération,
Réduire les risques de blessures, soulager le corps et le
mental des tensions et du stress quotidien.

Coaching individuel

Vous préférez un accompagnement et un entraînement
personnalisés adaptés à vos horaires ?
Pour gérer votre poids, améliorer votre condition physique, vos
performances sportives, vous préparer mentalement et
physiquement.

Nous vous offrons l'écoute, les conseils,
les compétences et l'accompagnement d'un
sportif professionnel et d'une
professionnelle du sport et du bien-être.



brigitte@leitenberg.com 079 662 14 78

michaelneininger@sunrise.ch 079 701 37 43