

MAL AU DOS, STRESSÉ ?

FAITES DU **POSTURAL BALL**[®]

Le Postural Ball[®] est une activité physique et de bien-être,
« **Sport Santé** » pour renforcer le corps et libérer l'esprit.

RENFORCE LE DOS

DÉVELOPPE LA SOUPLESSE

SCULPTE UN VENTRE PLAT

RELAXE LE CORPS ET L'ESPRIT

AMÉLIORE LA POSTURE CORPORELLE

LIBÈRE DES TENSIONS PHYSIQUES

NOUVEAU à l'ASPTT
de CAUDAN "KERFFLEAU"
LUNDI 14h00-15h00
JEUDI 10h00-11h00

1er séance offerte
Cours à la séance
où la carte !



Attention le nombre de personnes est limité à 15 max
Réservation obligatoire pour une meilleure gestion des Fit ball, tapis de sol obligatoire + ballerine où chaussette anti dérapante.
Possibilité de commander des FitBall auprès de l'éducatrice.

L'ASPTT de CAUDAN vous propose un nouveaux cours
SPORT SANTE BIEN ÊTRE "POSTURAL BALL"
en partenariat avec Marilyn LUTZ
Praticienne de santé Naturopathe Educatrice Sportive spécialisée
SPORT SANTE BIEN ÊTRE
Renseignements et réservations : 06 75 10 00 82 où mayrlin.ltz@gmail.com



Postural Ball[®]
ECOLE DU BIEN-ÊTRE
Méthode Nadine Garcia

Le Postural Ball[®] est accessible à tous — www.postural-ball.fr