

TONICITÉ ET ÉQUILIBRE MUSCULAIRE  
SENSATION DE SON CORPS  
CENTRE ET AXE



# GYM DOUCE STRETCHING MOUVEMENT

1er cours **GRATUIT**

En lien à un parcours de danseuse contemporaine, j'enseigne la gym douce depuis 25 ans. J'y intègre des éléments de yoga, d'aïkido et de techniques somatiques. Je vous propose un travail personnalisé pour une meilleure aisance, un ressourcement corporel et psychique.

*Sylvie Dorembus*

**BUTTE SAINT-ANNE**  
**LE DIX - NANTES**  
**10 PLACE DES GARENNES**

06 15 43 14 38

[WWW.SYLVIE.DOREMBUS.FR](http://WWW.SYLVIE.DOREMBUS.FR)



**À PARTIR DU 13/09/2021  
LUNDI & VENDREDI 10H-11H30  
MARDI 18H30-20H**

**1er cours  
GRATUIT**

**LE TRIMESTRE :** 110 € - 1 cours par semaine  
161 € - 2 ou 3 cours par semaine

**L'ANNÉE :** 281 € - 1 cours par semaine  
401 € - 2 ou 3 cours par semaine

+ 15 euros à l'association 2 Kai Oche

**STAGES LES DIMANCHES 10H - 13H**  
10 octobre, 7 novembre, 5 décembre 2021  
16 janvier, 27 février, 3 avril 2022  
39 € le stage - 70 € les 2

**BUTTE SAINT-ANNE  
LE DIX - NANTES  
10 PLACE DES GARENNES**

06 15 43 14 38 - [www.sylvie-dorembus.fr](http://www.sylvie-dorembus.fr)