



Saison 2023 - 2024

Programme

Séances de cheminement personnel

Activité physique ET/OU écoute restaurative

Séance en GROUPE		
Marche nordique et exercices de cross training		
Lundi	9h30 à 11h30	Bois de Charauze - VOIRON
	14h à 16h30	Grange Dîmière - LE PIN
Mercredi	9h30 à 11h30	Grange Dîmière - LE PIN
	14h à 16h30	Bois de Charauze - VOIRON
Samedi	9h30 à 12h	Bois de Charauze - VOIRON
	14h à 16h30	Grange Dîmière - LE PIN
A venir	Bois des Chartreux - Gorge du Bret - COUBLEVIE/ST JULIEN DE RATZ	
Séance en INDIVIDUEL		
Du lundi au vendredi sur rendez-vous	Entretien/perfectionnement de votre condition physique Marche nordique	
	Soin par un toucher restauratif et complémentaire à l'activité physique	

Contact

Alexandre Eriani au 06 31 90 98 12