

# ~ Yoga & Pilates Fusion ~

Thème : Haut du Corps & Abdo



## **Yoga & Pilates Fusion - 9:30 – 11:30**

Un mini stage de 2 heures, avec une attention particulière sur le haut du corps (bras, épaules, poitrine) et bien sûr, on ne va pas oublier les abdos! ☺

On commencera avec le Yoga puis on continuera avec le Pilates, pour terminer avec quelques étirements doux et agréables. Une superbe façon de finir son weekend énergisé et revitalisé.

## **Info Pratique**

**Que faut-il amener** : tapis de yoga/pilates, de l'eau

**Horaires** : 9:30 – 11:30

**Date** : Dimanche, 3 mars, 2019

**Endroit** : Kass-Haff (en face de Naturata), 187 A Rue de Luxembourg, 7540 Rollingen

**Parking** : gratuit sur place

**Prix** : 40€

**Prix inscription tôt** : 30€ (*si paiement reçu* avant le 15 février)

**Questions** :

[axinja@gmail.com](mailto:axinja@gmail.com), 691 66 66 59, <http://www.keytobeing.net>

