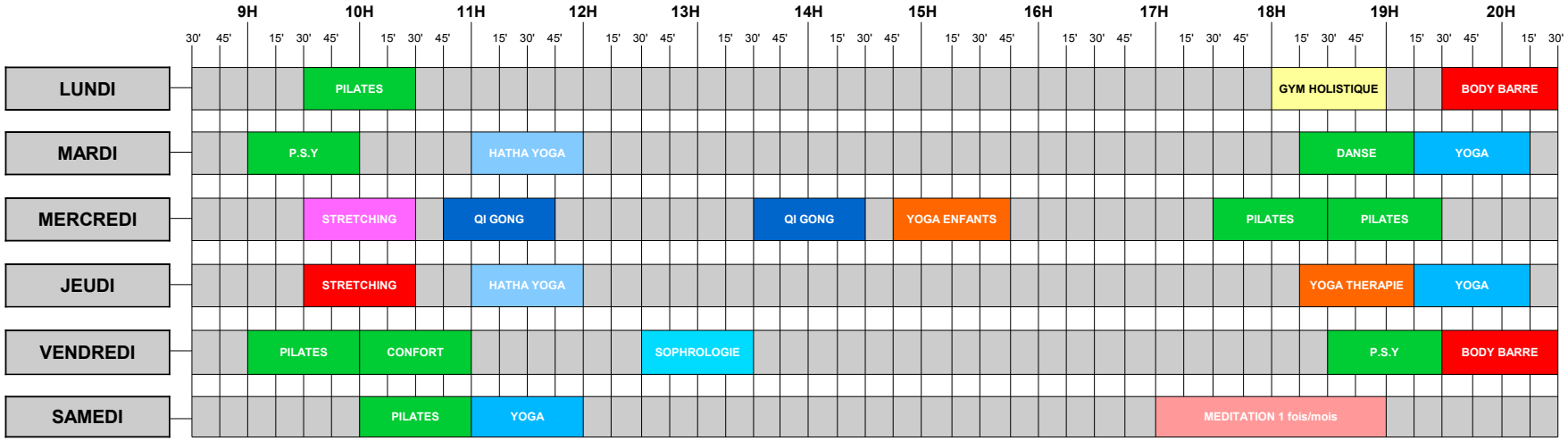
OZENSPA
VOTRE ESPACE BIEN-ÊTRE

Planning SPORTS ZEN – OZENSPA

Saison sportive 2020/2021

valable de Septembre 2020 à Juin 2021



CONTACTS

Hélène Grangetas	**06 65 24 83 82**
Nadia Malaquin	**06 73 91 07 32**
Nathalie Bougetaforme	**06 11 46 70 47**
Nancy Frouin	**06 08 02 53 17**
Mathilde Castets	**06 16 55 89 16**
Isabelle Ly	**06 79 64 79 41**
Bénédicte Maugy	**06 17 74 92 24**
Nathalie Chauvel	**06 74 13 65 45**
Nadine Empez	**06 46 07 66 56**
Emilie Martineau	**06 37 31 53 35**

PILATES	**Renforcement musculaire postural** – Hélène Grangetas
P.S.Y	**Pilates Stretching Yoga** – Hélène Grangetas
BODY BARRE	**Body Barre** – Nadia Malaquin
STRETCHING	**Stretching** – Nadia Malaquin
STRETCHING	**Stretching** – Nathalie Bougetaforme
GYM HOLISTIQUE	**Gym holistique** – Nancy Frouin

YOGA THERAPIE	**Yoga Thérapie** – Mathilde Castets
YOGA ENFANTS	**Yoga Enfants** – Mathilde Castets
HATHA YOGA	**Hatha Yoga** – Isabelle Ly. Reprise début 2021
SOPHROLOGIE	**Sophrologie** – Bénédicte Maugy
QI GONG	**Qi Gong** – Nathalie Chauvel
YOGA	**Yoga** – Nadine Empez
MEDITATION	**Initiation à la méditation** – Emilie Martineau et Karine Aupetit. 1ère session le 31 octobre 2020