

Gym Santé à Lorient Sadirac



Méthode Bernadette de Gasquet

Méthode posturo respiratoire, basée sur l'étirement de la colonne vertébrale, le placement du bassin et la respiration ventrale.

L'objectif est de renforcer en douceur les muscles abdos/ dos et de tonifier le périnée sans effectuer de poussée vers le bas.



Salle Pierre Bosc à Lorient

Jeudi 18H30-19H30
Vendredi 10H30-11H30

(hors jours fériés et vacances scolaires)



PEMA KARUNA



Association Sport Santé Bien-Être sur Sadirac

Contact et Renseignements: pemakaruna@gmail.com

<https://pemakaruna.wixsite.com/pema-karuna>

