



4, rue Houdon 75018 Paris www.dansegym-peralta.fr

Stages de remise en forme et bien-être à Paris avec Béatrice Peralta

Dimanche 27 juin 2010
Dimanche 18 juillet 2010

Pour se remettre en forme en douceur

Les deux stages:

Au 3, rue des Vignoles 75020 Paris

(la Roulotte à vapeur, au fond de la cour, 2^{ème} étage, porte face à l'escalier.
Métro Nation, Avron ou Buzenval; **Bus:** 26/63/56/86 - petite traverse etc...)

Horaires du 27 juin

- **14h30** : Gym douce, (thème central travail sur le pied et l'axe).
- **15h45** : Barre au sol, tous niveaux et découverte.
- **16h45** : Relaxation, travail sur la respiration, étirements, auto-massage, bien-être détente.

Le stage se termine **à 17h30** **30 € + 8 € pour les non-abonnés**

Horaires du 18 juillet

- **11h00** : Gym douce, (thème central travail sur le pied et l'axe).
- **12h15** : Barre au sol, tous niveaux et découverte.
- **13h15** : Relaxation, travail sur la respiration, étirements, auto-massage, bien-être détente.

Le stage se termine **à 14h00** **30 € + 8 € pour les non-abonnés**

Renseignements complémentaires : beatrice.peralta@gmail.com ou **06 09 80 41 80**

INSCRIPTION-RÉSERVATION OBLIGATOIRE

□

Stage du : ...

Bulletin à remettre à Béatrice ou à envoyer : Béatrice Peralta **4, rue Houdon 75018 Paris**,
accompagné du règlement ou de 20 € d'arrhes non remboursés en cas de désistement.

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél : Courriel :

Règlement joint de :