

Activités complémentaires 2023 by cœur thermal

EN GROUPE Inscriptions et paiement à l'accueil.

Forfait 3 activités 29 € | Forfait 6 activités 54 €



LUNDI

Aquagym douce

avec **Fabrice Péré**, M.N.S

Piscine thermale à 15^h00 > 10 €



MARDI

Initiation à la réflexologie palmaire

avec **Audrey Bezin**, réflexologue.

Cafétéria de 15^h00 à 16^h15 > 10 €

Hypno-relaxation

avec **Chantal Heuzé**, praticienne en thérapies brèves.

Salon Chalosse de 17^h00 à 18^h15 > 10 €



MERCREDI

Qi Gong

avec **Alexandre Martinez**, enseignant.

Salon Chalosse de 15^h00 à 16^h15 > 10 €



JEUDI

Des activités physiques adaptées avec **Agnès Panigai**, éducatrice sportive :

Initiation au Pilates OU Brain Ball⁽¹⁾ OU Gym P.A.P.E.⁽²⁾

en alternance au salon Chalosse de 15^h00 à 16^h15 > 10 €

(1) Brain Ball : « Le cerveau en mouvement ». (2) P.A.P.E. : Prévention par l'Activité Physique pour garder son Équilibre

Sophrologie

avec **Magali Hébrard**, sophrologue.

Salon Chalosse de 17^h00 à 18^h15 > 10 €



VENDREDI

Cohérence cardiaque OU Méditation pleine conscience

avec **Chantal Heuzé**, praticienne en thérapies brèves.

en alternance au salon Chalosse de 15^h00 à 16^h15 > 10 €