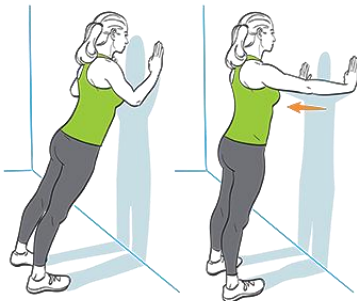
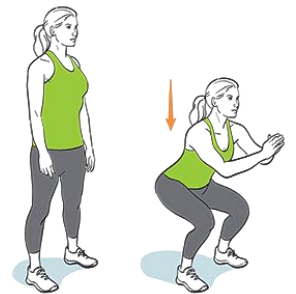
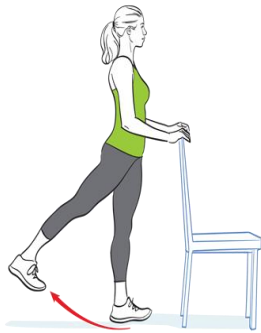
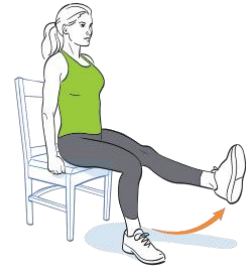
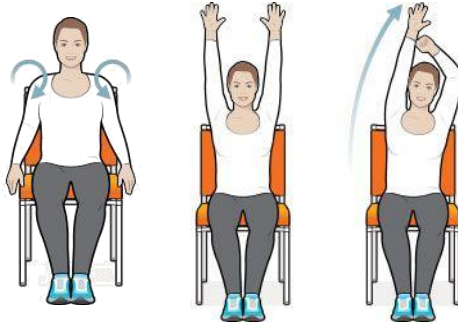


CREER SON BIEN-ÊTRE

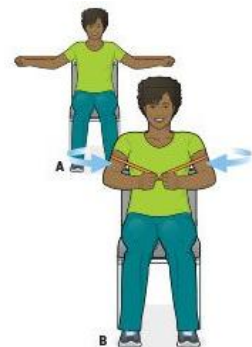
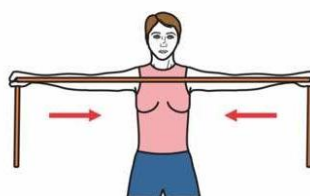
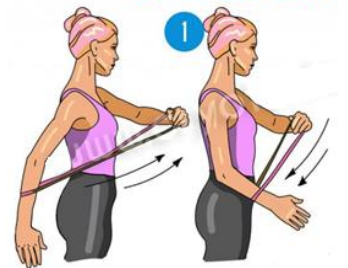
Fiche de séances : Séniors Plus

La position assise prolongée, souvent décriée par les médecins, fait pourtant partie de nos réalités. Résultats : maux de dos, jambes lourdes et douleurs cervicales sont les désagréments les plus fréquents, difficiles à éviter et ce, quel que soit notre âge.

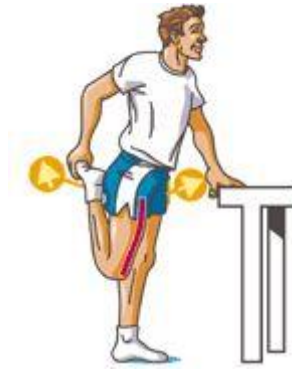
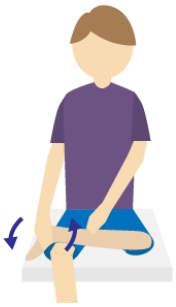
Faire 10 fois chaque module.



Bande Elastique



Etirements et assouplissements : 30 secondes par module



Retour au bien-être et zen attitude !