

Séances de relaxation

Villerupt.– Nathalie Kuc, intervenante à la MJC propose à la salle Voltaire des séances de relaxation : respiration, stretching/postures, yoga, prise de conscience corporelle, relaxation guidée, méditation tous les lundis de 19h à 20h.

Le vendredi de 18h45 à 19h45, elle animera des cours de TBC (Total Body Conditioning), un cours collectif avec travail musculaire et travail aérobic, pour tout le monde et tout niveau. Chaque exercice permet différentes options d'intensité et donc la possibilité d'avancer à son rythme et de progresser dans le temps.

Un travail complet qui permet d'améliorer souffle, endurance musculaire et une meilleure tonification générale.

Toujours le vendredi, de 19h45 à 20h45, des cours de massages bien-être : les vertus du massage, les gestes de base pour une détente bienfaisante, massage des différentes parties du corps, massages des douleurs.

**Renseignements et inscriptions : tél,
03 82 89 90 14.**