

L'association **Euzet Tonic** vous souhaite une très bonne année. Venez rejoindre ses adhérent(e)s afin de tenir vos bonnes résolutions de 2020 :

Vous prendrez soin de votre corps le **mardi** avec Denise grâce à ses cours hyper variés : pilates (gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques), step(stimule l'activité cardiovasculaire), bodypump (fait travailler l'ensemble du corps), abdos- fessiers.....

Depuis septembre 2019, en suivant les cours qi gong d'Anne - Marie le **vendredi**, vous pouvez améliorer votre souplesse et votre concentration. De ce fait, vous prendrez soin de votre santé en améliorant votre qualité de vie, votre état psychologique et vos fonctions immunitaires.

Prenez soin de votre esprit en venant rejoindre un groupe convivial et festif ou ce qui prime ce n'est pas l'aspect extérieur mais le "je viens comme je suis" ni la réussite mais le "je fais ce que je peux" et où tout finit dans le rire.

- **BONNE ANNEE 2020** -