



Hygiénavie Espace Santé Sport Bien-être

## Animations à Hygiénavie Février 2022

😊 Le titre : **MATINÉE DECOUVERTE à Hygiénavie**

**Le Samedi 5 Février 2022**

- 9h Accueil café, jus de fruit, fougace
- 9H30/10H30 Circuit training avec Franck, Educateur sportif
- Découverte d'un soin détente Médijet, Rollfit, LPG sur RDV sur la matinée
- 11h/12h Yoga avec Céline, Kiné Sophrologue, professeure de Yoga

Au choix un cours collectif, un soin  
L'horaire de 9h à 12h sur inscription

Le contact Céline GIRAUD 06.74.11.14.76 par mail [cg.hygienavie@gmail.com](mailto:cg.hygienavie@gmail.com)

Le tarif : 20€ Adhérent et 25€ Non Adhérent



😊 Le titre : **ATELIER CIRCUIT TRAINING**

**Le Samedi 5 FEVRIER et le Samedi 19 FEVRIER 2022**

Alternance de travail cardio-training et de renforcement musculaire avec grosses cordes, TRX et autres matériels.

L'horaire de 9H30 à 10H30

Le contact : Hygiénavie 05.65.60.71.34 ou Franck Barthélémy éducateur sportif 06.18.62.08.30 ou par mail [cg.hygienavie@gmail.com](mailto:cg.hygienavie@gmail.com)

Les tarifs : A la séance 12€ Adhérent 15€ Non Adhérent



😊 Le titre : **ATELIER ART THERAPIE**

**Le Samedi 12 FEVRIER 2022**

Un atelier créatif où par le biais du collage, du dessin... les émotions s'expriment et se libèrent

L'horaire de 10h à 12h

Le contact : Isabelle BOS Art thérapeute 06.20.75.32.38 ou par mail [bosisabelle84@gmail.com](mailto:bosisabelle84@gmail.com)

Les tarifs : contacter Isabelle

