PositiveVibe
Corps & Esprit

Programme De Sport

CERTIFICAT

NOM : _____

PRENOM : _____

À participer avec succès au programme de sport niveau 1 :

Pilates, renforcement musculaire, stretching, marche

- Muscler le corps en profondeur
- Diminuer les douleurs articulaires
- Reconnecter l'esprit au corps et à ses sensations
- Avoir un corps en bonne santé physique
- Retrouver le plaisir de bouger

Date : _____

Formatrice : Loreleï Le Bihan

Signature de la formatrice :

Signature du participant :

PositiveVibe