

# Respir Fit Concept

1<sup>er</sup> contact pour un essai gratuit :

**Le vendredi 11 septembre à 14h30, salle Zisslin.**

La section Bien-Être de l'ACL de Sausheim vous propose une nouvelle activité fitness et bien-être accessible à tous, intégrant la **respiration** pour une réelle prise de conscience des mouvements de son corps.

Les séances combinent des exercices tels que **l'activation cardiovasculaire**, le **renforcement musculaire**, les **étirements** avec des séquences inspirées de la sophrologie telles que la **respiration abdominale**, la **décontraction musculaire**, la **relaxation**.

L'objectif est le maintien et l'amélioration de la santé, de la forme physique et mentale.



**Lieu : Maison des associations, Sausheim**

**Horaire : Vendredi de 14h30 à 15h30 (saison 2020/2021 de 30 cours)**

**Contact : Régine JAECK ☎ 06 30 78 41 82**

**✉ [respirfit@gmail.com](mailto:respirfit@gmail.com)**

**Inscriptions : [http://acl-sausheim.fr/wcs3\\_class/respir-fit-concept/](http://acl-sausheim.fr/wcs3_class/respir-fit-concept/)**