



# BIENFAITS POUR VOUS

HIVER 2025/2026  
A PRALOGNAN

*Envie de prendre soin de vous ?  
Envie de vous ressourcer ?*

*Découvrez toutes les activités de notre programme bien-être  
proposé chaque semaine*

**Lundi 17h30 : Pilates**

**Mardi**

11h15 : Gym douce séniors

18h30 : Yoga du rire

20h30 : Conférence "Sortir de la souffrance  
dans la compréhension de soi"

**Mercredi**

9h : Méditation sonore

18h30 : Pilates

19h45 : Yoga sans dégâts

## **Infos et réservations**

Pour le Pilates/ Gym  
douce / Yoga sans dégâts  
Anna : 06.48.46.94.08

Pour Yoga du rire /  
Conférence / Méditation  
sonore

Nathalie : 06.82.25.48.79

Nos objectifs :

**PRALO EN ACT'**

*Fédérer / Rencontrer / Partager*