

# LE SOUFFLE DE LA FORÊT



Qi gong  
Taï chi chuan  
Relaxation / méditation



Geneviève Delmotte - 06 30 39 94 57

Nicolas - 06 71 79 73 25

aemci.esf77@gmail.com

lesouffledelaforet-aemci-esf77.fr

## FITNESS - MUSCU



Gym douce - Fitness  
Salle de renforcement musculaire  
avec programme personnalisé



Nathalie Robert : 06 70 24 43 21

fitness.muscu.esf77@gmail.com

www.esf77.com/facebook

## MARCHE NORDIQUE



Marche dynamique avec bâtons dans le Massif  
de Fontainebleau - Différents niveaux :  
Sport santé, zen, intermédiaire et rapide



René Blandin-06 08 02 65 04

esf.athle@gmail.com



## HATHA YOGA



Respiration, souplesse, confort articulaire,  
sérénité, bien-être physique et mental



Laure-Hélène Prévost - 06. 83 56 70 39

yoga\_esf77@yahoo.fr

http://yoga-esf77.jmlcreasites.com

SPORT & SANTÉ



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

Avec

## L'ENTENTE SPORTIVE DE LA FORÊT



### CONTACTEZ-NOUS

entente-foret@orange.fr

01.64.24.07.11

www.esf77.com



## AMÉLIORER

L'endurance cardio-respiratoire,  
La forme musculaire et l'état osseux.

Taï chi chuan  
Qi Gong

L'activité physique et sportive  
contribue à l'amélioration  
du bien-être quel que soit  
le niveau, l'âge ou le type de pratique....

Fitness - Muscu  
Gym douce

## AIDE A RÉDUIRE

Le risque de maladies telles que  
Le diabète,  
Les troubles cardio-vasculaires,  
L'hypertension artérielle  
La surcharge pondérale

## SPORT & SANTÉ

DÉCOUVRIR  
ou  
RETROUVER

Le plaisir de l'activité physique  
dans une ambiance conviviale pour tous.



## ACCOMPAGNER

A l'écoute de son corps  
avec un animateur formé  
à cette démarche éducative.

Marche nordique  
Renforcement  
Musculaire

L'activité physique et sportive en groupe  
est motivante, encourageante!...

Relaxation /  
Méditation  
Yoga

## EN PRÉVENTION

Anticiper le développement  
de maladies  
lors de facteurs de prédisposition.



✉ entente-foret@orange.fr

☎ 01.64.24.07.11

🌐 www.esf77.com

