

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

