

Le BODY FORM

vous accueille à Savigny au Dojo « David Douillet »

COURS DE BODY FORM

Mardi de 8h30 à 9h30

Samedi de 9h30 à 10h30



L'image de soi et la perception personnelle de son propre corps sont aujourd'hui plus que jamais des composantes fondamentales de notre bien-être. L'activité physique pratiquée par une part croissante de la population, à domicile ou en salle, s'impose comme un substitut indispensable au manque d'exercice physique inhérent aux modes de vie moderne.

Ce que nous vous proposons répond à un recentrage du bien-être des individus vers leur propre personne et en particulier leur image. Jamais les expressions "s'occuper de soi", "s'occuper de son corps" n'ont été autant d'actualité. Autre facteur de changement : peu à peu les clubs de sport développent des activités spécifiques destinées aux adultes pour répondre à la demande croissante de relaxation et de détente. Ces activités sont recherchées pour le maintien en forme, mais également comme un moyen essentiel d'évacuer le stress de nos vies quotidiennes.

Alors c'est décidé, vous avez envie de retrouver un corps tonique. Alors BOUGEZ ! Suivez notre programme de Body Form. En quelques semaines vous retrouverez tonus et harmonie.