

MERCREDI 2 SEPTEMBRE 2020

## Journées Portes Ouvertes de l'Antigymnastique



Ce stage vous est proposé par Christine BONNET

Date début du stage: **mercredi 2 septembre 2020**

Date fin du stage: **jeudi 10 septembre 2020**

Nombre de jours: 9

Adresse du stage:

**Chemin des Maraîchers**

**69300 Caluire-et-Cuire**

Téléphone: **06 81 61 60 02**

Email: [bonnetchristine@hotmail.com](mailto:bonnetchristine@hotmail.com)

### Descriptif du stage:

Bienvenue pour une séance découverte : une séance pour profiter d'un temps à soi..

Par des mouvements fins et précis, découvrir comment en prendre soin, trouver ou retrouver la forme...

Se connaître autrement, par la conscience du corps, l'intelligence qui l'habite.

Horaires proposés : mercredi 2 septembre à 9h30

mercredi 9 septembre à 9h30

jeudi 10 septembre à 19h

Durée : 1h 30, avec présentation des éléments-clés de la méthode, puis pratique corporelle, et enfin échanges et accueil des questions.

Ouvertes à tous, dans la limite des places disponibles ; inscription préalable par téléphone.

[➔ Voir la fiche du praticien](#)

## LYON

MARDI 8 SEPTEMBRE 2020

## Séance Individuelle découverte



Ce stage vous est proposé par Mercedes CHAIZE

Date début du stage: **mardi 8 septembre 2020**

Date fin du stage: **mardi 8 septembre 2020**

Nombre de jours: 1

Adresse du stage:

**107 Cours Albert Thomas**

**69003 Lyon**

Téléphone: **0673550962**

Email: [contact@commedespapillons.com](mailto:contact@commedespapillons.com)

### Descriptif du stage:

Dans le cadre des Portes Ouvertes de l' Antigymnastique je vous reçois en entretien suivi d'une séance individualisée ; le tarif est préférentiel dans le cadre des Portes Ouvertes. Pour tout renseignement et prendre rdv tél 0673550962

[➔ Voir la fiche du praticien](#)

JEUDI 24 SEPTEMBRE 2020

## Portes Ouvertes Antigym



Ce stage vous est proposé par Elena AIVAR MOLINERO

Date début du stage: **jeudi 24 septembre 2020**

Date fin du stage: **jeudi 24 septembre 2020**

Nombre de jours: 1

Adresse du stage:

**30, rue de l'Abondance**

**69003 Lyon**

Téléphone: **06.70.00.88.3**

Email: [elena.antigym@gmail.com](mailto:elena.antigym@gmail.com)

### Descriptif du stage:

Qu'est-ce que c'est que l'antigym?

Quels bénéfices peut-elle apporter à mon corps?

Peut-elle soulager les raideurs du dos? libérer ma respiration? me permettre de marcher plus longtemps et sans douleur?

Pourrais-je gagner de la liberté de mouvement, me sentir mieux dans mon corps et apprendre à l'écouter?  
Profitez des Journées "Portes Ouvertes de l'Antigymnastique" pour découvrir gratuitement la méthode !  
Mieux que des mots, je vous invite à vivre une séance de découverte pendant les Portes Ouvertes.  
La méthode s'adresse à tous et à toutes!

Date: Le jeudi 24 septembre:

19H30-20H15

20H30-21H15

Je vous invite à me contacter par mail ou téléphone pour réserver votre place (places limitées):

elena.antigym@gmail.com

06.70.00.88.63

Au plaisir de vous rencontrer dans ma salle!

Cordialement,

Elena Aivar

Praticienne en Antigymnastique

30, rue de l'Abondance

Lyon 69003

 [Voir la fiche du praticien](#)

BRETAGNE

FÉREL

LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020

## portes ouvertes



Ce stage vous est proposé par Christelle DELHOMMEAU

Date début du stage: **lundi 7 septembre 2020**

Date fin du stage: **lundi 7 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**Place de la mairie**

**espace de bien être**

**56130 Férel**

Téléphone: **0684776843**

Email: [delhommeau.christelle@gmail.com](mailto:delhommeau.christelle@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

portes ouvertes de 9h15 à 11h15

Avec 2 présentations de 15 minutes et 1 présentation de 45 minutes de découverte d' Antigym.

9h15, 9h30/ 9h45, 10h30/ 10h45, 11h

Merci de réserver !

 [Voir la fiche du praticien](#)

LA ROCHE-BERNARD

VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2020

## portes ouvertes



Ce stage vous est proposé par Christelle DELHOMMEAU

Date début du stage: **vendredi 11 septembre 2020**

Date fin du stage: **vendredi 11 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**Librairie Chemin d'éveil**

**13 rue du Dr Cornudet**

**56130 La Roche-Bernard**

Téléphone: **0684776843**

Email: [delhommeau.christelle@gmail.com](mailto:delhommeau.christelle@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Echanges et bonne humeur pour partager cette passion autour des livres de Thérèse Bertherat et l'Antigym!

Avec son Best seller: le corps a ses raisons.

Vous présenter les prochains cycles dès septembre, et les possibilités d'entretiens et de séances individuelles.

A partir de 17h devant la librairie de Fred, c'est aussi l'occasion de rencontrer les acteurs de ce petit marché de fin de journée qui se trouve sur cette petite place, au dessus du port de la Roche Bernard.

Avec plaisir de vous rencontrer

Christelle

## GRAND EST MULHOUSE

SAMEDI 22 AOÛT 2020

### Séances découvertes



Ce stage vous est proposé par Anne SALETES

Date début du stage: **samedi 22 août 2020**

Date fin du stage: **jeudi 10 septembre 2020**

Nombre de jours: **20**

Adresse du stage:

**5, avenue du Maréchal Foch**

**3ème étage**

**Sonnette : Yoga Coaching**

**68100 Mulhouse**

Téléphone: **+33 681400917**

Email: [anne.estelle.saletes@gmail.com](mailto:anne.estelle.saletes@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Séances découverte à Mulhouse.

Nous ferons connaissance, Vous pourrez expérimenter quelques mouvements d'Antigymnastique et décider si vous désirez vous engager dans cette voie !

Lundi 24, 31 août, 7 septembre à 18h45

Jeudi 27 août, 3 et 10 septembre à 14h15 et 16h15

Samedi 29 août à 10h30

Merci de me contacter pour vous inscrire, le nombre de place étant limité. Un espace de 4 mètres carrés minimum est disponible pour chaque participant. Il n'y a pas de contact physique ni entre participants ni avec le praticien.

Nous travaillons pieds nus. Prévoyez une tenue souple, qui ne gêne ni à la taille ni à la poitrine. Des tapis sont à votre disposition, vous pouvez apporter une serviette ou un foutah, de grande dimension de préférence (1 X 2 m) pour poser dessus si vous le désirez. Le matériel est changé / lavé / désinfecté entre chaque séance.

[Voir la fiche du praticien](#)

## ÎLE-DE-FRANCE AVON

JEUDI 10 SEPTEMBRE 2020

### Séances découverte de rentrée



Ce stage vous est proposé par Cécile GRAND

Date début du stage: **jeudi 10 septembre 2020**

Date fin du stage: **vendredi 18 septembre 2020**

Nombre de jours: **9**

Adresse du stage:

**10 rue des Hêtres**

**77210 Avon**

Téléphone: **06 47 34 04 07**

Email: [cecile.ag77@gmail.com](mailto:cecile.ag77@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Durée des séances découvertes : environ 1h30

Horaires des séances découverte :

– Jeudi 10 septembre à 9h30

– Jeudi 10 septembre à 17h00

– Vendredi 11 septembre à 9h00

– Vendredi 11 septembre à 15h00

– Lundi 14 septembre à 9h00

– Lundi 14 septembre à 17h00

– Lundi 14 septembre à 19h00

– Mardi 15 septembre à 9h00

– Mardi 15 septembre à 14h00

– Mardi 15 septembre à 17h00

– Mardi 15 septembre à 19h00

– Jeudi 17 septembre à 10h30

- Vendredi 18 septembre à 11h30

 [Voir la fiche du praticien](#)

## LE PLESSIS-TRÉVISE

LUNDI 14 SEPTEMBRE 2020

### LES PORTES OUVERTES DE L'ANTIGYMNASTIQUE 2020-2021 SEANCES DECOUVERTES

Ce stage vous est proposé par Michèle BOUMENDIL

Date début du stage: **lundi 14 septembre 2020**

Date fin du stage: **vendredi 18 septembre 2020**

Nombre de jours: 5

Adresse du stage:

**2 ter avenue Mireille**

**94420 Le Plessis-Trévisé**

Téléphone: **06 80 94 72 72**

Email: [mboumendil@orange.fr](mailto:mboumendil@orange.fr)

**Descriptif du stage:**

Lundi 14 septembre 10h

Mardi 15 septembre 14h ou 19h

Mercredi 16 septembre 9h30 ou 15h

Jeudi 17 septembre 19h

Vendredi 18 septembre 11h

Durée 1h à 1h 15

L'Antigymnastique : Qu'est ce que c'est ?

Et bien oui les portes ouvertes vous accueillent avec grand plaisir au Plessis-Trévisé pour vous permettre de trouver les réponses à toutes les questions qui vous intéressent sur cette activité.

Et bien sûr ensuite de pratiquer un certain nombre de mouvements pour vous permettre de vivre dans vos muscles et dans votre respiration des petits bouts de séance.

Inscription uniquement par téléphone.

Merci

 [Voir la fiche du praticien](#)

## PARIS

MARDI 8 SEPTEMBRE 2020

### PORTES OUVERTES DE L'ANTIGYMNASTIQUE

Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage: **mardi 8 septembre 2020**

Date fin du stage: **mardi 8 septembre 2020**

Nombre de jours: 1

Adresse du stage:

**148, rue de Charonne**

**75011 Paris**

Téléphone: **06 63 13 78 14**

Email: [berangere.coupeau@gmail.com](mailto:berangere.coupeau@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Envie de découvrir l'Antigymnastique ?

Profitez des Journées Portes Ouvertes de l'Antigymnastique pour découvrir gratuitement et sans engagement la méthode !

Que fait-on dans une séance d'Antigym ?

Mieux que des mots, je vous invite à vivre une séance de découverte pendant le mois de l'Antigymnastique. Les mouvements que je vous propose sont simples. Chacun fait les mouvements à son rythme, en fonction de ses possibilités du moment. Il n'y a pas d'objectif de performance.

La méthode s'adresse à toutes et à tous.

Mardi 8 septembre :

- De 15h30 à 17h

- De 17h30 à 19h

En raison du COVID, le nombre de place est limité. Les précautions sanitaires vous seront précisées à l'inscription.

Inscription indispensable.

Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail [berangere.coupeau@gmail.com](mailto:berangere.coupeau@gmail.com)

Au plaisir de vous accueillir

Bérangère

 [Voir la fiche du praticien](#)

## PORTES OUVERTES DE L'ANTIGYMNASTIQUE



Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage: **mercredi 9 septembre 2020**

Date fin du stage: **mercredi 9 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**148, rue de Charonne**

**75011 Paris**

Téléphone: **06 63 13 78 14**

Email: [berangere.coupeau@gmail.com](mailto:berangere.coupeau@gmail.com)

### **Descriptif du stage:**

Envie de découvrir l'Antigymnastique ?

Profitez des Journées Portes Ouvertes de l'Antigymnastique pour découvrir gratuitement et sans engagement la méthode !

Que fait-on dans une séance d'Antigym ?

Mieux que des mots, je vous invite à vivre une séance de découverte pendant le mois de l'Antigymnastique. Les mouvements que je vous propose sont simples. Chacun fait les mouvements à son rythme, en fonction de ses possibilités du moment. Il n'y a pas d'objectif de performance.

La méthode s'adresse à toutes et à tous.

Mercredi 9 septembre :

– De 10h à 11h30

– De 12h à 13h15

En raison du COVID, le nombre de place est limité. Les précautions sanitaires vous seront précisées à l'inscription.

Inscription indispensable.

Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail [berangere.coupeau@gmail.com](mailto:berangere.coupeau@gmail.com)

Au plaisir de vous accueillir

Bérangère

 [Voir la fiche du praticien](#)

## PORTES OUVERTES – ET SI VOUS PROPOSIEZ AUTRE CHOSE À VOTRE CORPS ?



Ce stage vous est proposé par Charlotte GOURCUFF

Date début du stage: **mercredi 9 septembre 2020**

Date fin du stage: **mercredi 9 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**Atelier de la Petite Pierre**

**148 rue de Charonne**

**75011 Paris**

Téléphone: **06.16.80.19.19**

Email: [charlotte.ateliers@gmail.com](mailto:charlotte.ateliers@gmail.com)

### **Descriptif du stage:**

Et si vous proposiez autre chose à votre corps ?

Oui si vous profitez des Portes Ouvertes pour venir découvrir l'Antigymnastique et proposer autre chose à votre corps ?

Une autre façon de le regarder, de faire sa connaissance, de comprendre son fonctionnement et de le faire travailler.

Cette méthode est accessible à tous et ses mouvements simples mais précis agissent en profondeur tout en respectant la physiologie de chacun.

Je vous ouvre les portes de ma salle et vous accueille pour une séance découverte gratuite le mercredi 9 septembre à :

14H30 – (14H00/15H30)

16H00 – (16H00/17H30)

18H00 – (18H00/19H30)

20H00 – (20H00/21H30)

En raison du COVID, le nombre de place est limité. Les précautions sanitaires vous seront précisées à l'inscription.

Inscription indispensable – Pour réserver votre place, contactez-moi au 06.16.80.19.19 ou par mail [charlotte.ateliers@gmail.com](mailto:charlotte.ateliers@gmail.com)

Je vous attends avec joie !

Charlotte

Les Ateliers du Tigre

[ateliersdutigre.com](http://ateliersdutigre.com)

06.16.80.19.19

 [Voir la fiche du praticien](#)

## PORTES OUVERTES DE L'ANTIGYMNASTIQUE



## Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage: **lundi 14 septembre 2020**

Date fin du stage: **lundi 14 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**19, rue Larrey**

**75005 Paris**

Téléphone: **06 63 13 78 14**

Email: [berangere.coupeau@gmail.com](mailto:berangere.coupeau@gmail.com)

### Descriptif du stage:

Envie de découvrir l'Antigymnastique ?

Profitez des Journées Portes Ouvertes de l'Antigymnastique pour découvrir gratuitement et sans engagement la méthode !

Que fait-on dans une séance d'Antigym ?

Mieux que des mots, je vous invite à vivre une séance de découverte pendant le mois de l'Antigymnastique. Les mouvements que je vous propose sont simples. Chacun fait les mouvements à son rythme, en fonction de ses possibilités du moment. Il n'y a pas d'objectif de performance.

La méthode s'adresse à toutes et à tous.

Lundi 14 septembre :

– De 19h à 20h30

En raison du COVID, le nombre de place est limité. Les précautions sanitaires vous seront précisées à l'inscription.

Inscription indispensable.

Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail [berangere.coupeau@gmail.com](mailto:berangere.coupeau@gmail.com)

Au plaisir de vous accueillir

Bérangère

 [Voir la fiche du praticien](#)

## MARDI 15 SEPTEMBRE 2020

### PORTES OUVERTES DE L'ANTIGYMNASTIQUE



#### Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage: **mardi 15 septembre 2020**

Date fin du stage: **mardi 15 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**148, rue de Charonne**

**75011 Paris**

Téléphone: **06 63 13 78 14**

Email: [berangere.coupeau@gmail.com](mailto:berangere.coupeau@gmail.com)

### Descriptif du stage:

Envie de découvrir l'Antigymnastique ?

Profitez des Journées Portes Ouvertes de l'Antigymnastique pour découvrir gratuitement et sans engagement la méthode !

Que fait-on dans une séance d'Antigym ?

Mieux que des mots, je vous invite à vivre une séance de découverte pendant le mois de l'Antigymnastique. Les mouvements que je vous propose sont simples. Chacun fait les mouvements à son rythme, en fonction de ses possibilités du moment. Il n'y a pas d'objectif de performance.

La méthode s'adresse à toutes et à tous.

Mardi 15 septembre :

– De 10h à 11h30

– De 12h à 13h30

– De 14h30 à 15h45

– De 16h à 17h15

– De 17h30 à 19h

En raison du COVID, le nombre de place est limité. Les précautions sanitaires vous seront précisées à l'inscription.

Inscription indispensable.

Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail [berangere.coupeau@gmail.com](mailto:berangere.coupeau@gmail.com)

Au plaisir de vous accueillir

Bérangère

 [Voir la fiche du praticien](#)

## MERCREDI 16 SEPTEMBRE 2020

### PORTES OUVERTES DE L'ANTIGYMNASTIQUE



#### Ce stage vous est proposé par BERANGERE COUPEAU

Date début du stage: **mercredi 16 septembre 2020**

Date fin du stage: **mercredi 16 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**148, rue de Charonne**  
**75011 Paris**

Téléphone: **06 63 13 78 14**

Email: [berangere.coupeau@gmail.com](mailto:berangere.coupeau@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Envie de découvrir l'Antigymnastique ?

Profitez des Journées Portes Ouvertes de l'Antigymnastique pour découvrir gratuitement et sans engagement la méthode !

Que fait-on dans une séance d'Antigym ?

Mieux que des mots, je vous invite à vivre une séance de découverte pendant le mois de l'Antigymnastique. Les mouvements que je vous propose sont simples. Chacun fait les mouvements à son rythme, en fonction de ses possibilités du moment. Il n'y a pas d'objectif de performance.

La méthode s'adresse à toutes et à tous.

Mercredi 16 septembre :

- De 10h à 11h30

- De 12h à 13h15

En raison du COVID, le nombre de place est limité. Les précautions sanitaires vous seront précisées à l'inscription.

Inscription indispensable.

Réservez votre place, contactez-moi au 06 63 13 78 14 ou par mail [berangere.coupeau@gmail.com](mailto:berangere.coupeau@gmail.com)

Au plaisir de vous accueillir

Bérangère

 [Voir la fiche du praticien](#)

## PORTES OUVERTES – ET SI VOUS PROPOSIEZ AUTRE CHOSE À VOTRE CORPS ?



Ce stage vous est proposé par Charlotte GOURCUFF

Date début du stage: **mercredi 16 septembre 2020**

Date fin du stage: **mercredi 16 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**Atelier de la Petite Pierre**

**148 rue de Charonne**

**75011 Paris**

Téléphone: **06.16.80.19.19**

Email: [charlotte.ateliers@gmail.com](mailto:charlotte.ateliers@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Et si vous proposiez autre chose à votre corps ?

Oui si vous profitez des Portes Ouvertes pour venir découvrir l'Antigymnastique et proposer autre chose à votre corps ?

Une autre façon de le regarder, de faire sa connaissance, de comprendre son fonctionnement et de le faire travailler.

Cette méthode est accessible à tous et ses mouvements simples mais précis agissent en profondeur tout en respectant la physiologie de chacun.

Je vous ouvre les portes de ma salle et vous accueille pour une séance découverte gratuite le mercredi 16 septembre à :

14H30 – (14H00/15H30)

16H00 – (16H00/17H30)

18H00 – (18H00/19H30)

20H00 – (20H00/21H30)

En raison du COVID, le nombre de place est limité. Les précautions sanitaires vous seront précisées à l'inscription.

Inscription indispensable – Pour réserver votre place, contactez-moi au 06.16.80.19.19 ou par mail [charlotte.ateliers@gmail.com](mailto:charlotte.ateliers@gmail.com)

Je vous attends avec joie !

Charlotte

Les Ateliers du Tigre

[ateliersdutigre.com](http://ateliersdutigre.com)

06.16.80.19.19

 [Voir la fiche du praticien](#)

SAMEDI 19 SEPTEMBRE 2020

## PORTES OUVERTES – ET SI VOUS PROPOSIEZ AUTRE CHOSE À VOTRE CORPS ?



Ce stage vous est proposé par Charlotte GOURCUFF

Date début du stage: **samedi 19 septembre 2020**

Date fin du stage: **samedi 19 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**Atelier du 19**

**19 rue Larrey**

**75005 Paris**

Téléphone: **06.16.80.19.19**

Email: [charlotte.ateliers@gmail.com](mailto:charlotte.ateliers@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Et si vous proposiez autre chose à votre corps ?

Oui si vous profitez des Portes Ouvertes pour venir découvrir l'Antigymnastique et proposer autre chose à votre corps ?

Une autre façon de le regarder, de faire sa connaissance, de comprendre son fonctionnement et de le faire travailler.

Cette méthode est accessible à tous et ses mouvements simples mais précis agissent en profondeur tout en respectant la physiologie de chacun.

Je vous ouvre les portes de ma salle et vous accueille pour une séance découverte gratuite le samedi 19 septembre à :  
10H30 – (10H30/12H00)

En raison du COVID, le nombre de place est limité. Les précautions sanitaires vous seront précisées à l'inscription.

Inscription indispensable – Pour réserver votre place, contactez-moi au 06.16.80.19.19 ou par mail [charlotte.ateliers@gmail.com](mailto:charlotte.ateliers@gmail.com)

Je vous attends avec joie !

Charlotte

Les Ateliers du Tigre

[ateliersdutigre.com](http://ateliersdutigre.com)

06.16.80.19.19

 [Voir la fiche du praticien](#)

## LUNDI 21 SEPTEMBRE 2020

### séance gratuite de découverte

Ce stage vous est proposé par **Thierry DENTE**

Date début du stage: **lundi 21 septembre 2020**

Date fin du stage: **mercredi 23 septembre 2020**

Nombre de jours: **3**

Adresse du stage:

**18 boulevard Sérurier**

**75019 Paris**

Téléphone: **0647017735**

Email: [dente.thierry@laposte.net](mailto:dente.thierry@laposte.net)

**Descriptif du stage:**

Essayer une séance vaut mieux qu'un long discours.

Sur inscription par téléphone (06.47.01.77.35) ou mail : [thierry-pedagogiecorporelle@outlook.fr](mailto:thierry-pedagogiecorporelle@outlook.fr).

Le nombre de participants est limité à 5 personnes, en raison des distances entre participants.

 [Voir la fiche du praticien](#)

## SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2020

### Découvrir l'Antigymnastique

Ce stage vous est proposé par **Luciana MERKLEN VIDARTE**

Date début du stage: **samedi 26 septembre 2020**

Date fin du stage: **samedi 26 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**36, Boulevard Arago**

**75013 Paris**

Téléphone: **0621643864**

Email: [luciana.vidarte@free.fr](mailto:luciana.vidarte@free.fr)

**Descriptif du stage:**

L'Atelier Arago est un lieu ressource où on viens pour mieux se connaître. A travers des mouvements respectueux aller à la rencontre de soi. Éveiller ses sens. Mieux se comprendre.

Je serais honorée de vous ouvrir la porte. Vous accueillir. Vous présenter cette approche.

Samedi 26 septembre de 17h30 à 19h30

 [Voir la fiche du praticien](#)

## DIMANCHE 27 SEPTEMBRE 2020

### Une séance découverte – Boulevard Arago, Paris 13e

Ce stage vous est proposé par **Virginie FRANCOEUR**

Date début du stage: **dimanche 27 septembre 2020**

Date fin du stage: **dimanche 27 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:



## Atelier Arago

36 boulevard Arago

75013 Paris

Téléphone: 06 07 17 29 75

Email: [francoeur.virginie@gmail.com](mailto:francoeur.virginie@gmail.com)

### Descriptif du stage:

De 10h00 à midi – séance gratuite

Je vous invite à découvrir cet art corporel hors normes et à profiter d'un temps et d'un espace pour vous retrouver, avec conscience et bienveillance. En raison de la crise sanitaire, les places disponibles sont très limitées, votre réservation préalable est indispensable. Je vous indiquerai, bien sûr, les mesures de précaution à observer pour pouvoir participer dans les meilleures conditions.

 [Voir la fiche du praticien](#)

## Antigymnastique pour les Femmes Enceintes



Ce stage vous est proposé par Luciana MERKLEN VIDARTE

Date début du stage: **dimanche 27 septembre 2020**

Date fin du stage: **dimanche 27 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**36, Boulevard Arago**

**75013 Paris**

Téléphone: **0621643864**

Email: [luciana.vidarte@free.fr](mailto:luciana.vidarte@free.fr)

### Descriptif du stage:

Profitez de ce moment privilégié pour connaître votre corps et la force potentielle qui est en vous pour accompagner bébé dans sa naissance.

Je vous attends dimanche 27 septembre à 17h

 [Voir la fiche du praticien](#)

SAMEDI 3 OCTOBRE 2020

## Séances découvertes à l'Atelier Arago



Ce stage vous est proposé par Luciana MERKLEN VIDARTE

Date début du stage: **samedi 3 octobre 2020**

Date fin du stage: **samedi 3 octobre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**36, Boulevard Arago**

**75013 Paris**

Téléphone: **0621643864**

Email: [luciana.vidarte@free.fr](mailto:luciana.vidarte@free.fr)

### Descriptif du stage:

L'Atelier Arago est un lieu ressource où on viens pour mieux se connaître. A travers des mouvements respectueux aller à la rencontre de soi. Éveiller ses sens. Mieux se comprendre.

Je serais honorée de vous ouvrir la porte. Vous accueillir. Vous présenter cette approche.

Samedi 26 septembre de 17h30 à 19h30

 [Voir la fiche du praticien](#)

SOISY-SUR-SEINE

LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020

## Portes Ouvertes de l'Antigymnastique en Essonne



Ce stage vous est proposé par Florence YAM

Date début du stage: **lundi 7 septembre 2020**

Date fin du stage: **vendredi 18 septembre 2020**

Nombre de jours: **12**

Adresse du stage:

**8, rue des Aubépines**

**91450 Soisy-sur-Seine**

Téléphone: **0668015684**

Email: [florence.yam8@gmail.com](mailto:florence.yam8@gmail.com)

### Descriptif du stage:

Pendant le période du lundi 7 au vendredi 18 septembre 2020, je vous propose des séances découverte gratuites en individuel ou en tout

petit groupe ( personnes qui se connaissent et prennent rendez-vous ensemble).  
Ces séances ont lieu uniquement sur rendez-vous. Elles durent environ 1h30 et se font dans le respect des précautions sanitaires recommandées.

Je me tiens à votre disposition si vous souhaitez des informations complémentaires.

Au plaisir de vous accueillir prochainement

 [Voir la fiche du praticien](#)

## VERSAILLES

MERCREDI 9 SEPTEMBRE 2020

### Séances découverte



Ce stage vous est proposé par Dominique MARTINIE

Date début du stage: **mercredi 9 septembre 2020**

Date fin du stage: **mardi 15 septembre 2020**

Nombre de jours: 7

Adresse du stage:

**14 rue des Tournelled**

**78000 Versailles**

Téléphone: **0676471550**

Email: [Dmartinie64@gmail.com](mailto:Dmartinie64@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Séances découverte :

Mercredi 9 septembre à 10h, 18h ou 20h

Jeudi 10 septembre à 10h

Mardi 15 septembre à 14h30, 18h ou 20h

Sur inscription par telephone.

 [Voir la fiche du praticien](#)

## NOUVELLE-AQUITAINE

### LA ROCHELLE

MARDI 15 SEPTEMBRE 2020

### SÉANCES DE DÉCOUVERTE GRATUITES



Ce stage vous est proposé par Yaël BENHAMOU

Date début du stage: **mardi 15 septembre 2020**

Date fin du stage: **mardi 15 septembre 2020**

Nombre de jours: 1

Adresse du stage:

**MIRA La Rochelle**

**19 avenue de Fétilly**

**17000 La Rochelle**

Téléphone: **06 29 30 34 00**

Email: [yael.bennamou1@gmail.com](mailto:yael.bennamou1@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Venez vivre l'expérience de l'Antigymnastique®, un voyage unique à travers votre corps, pour mieux le connaître et écouter ce qu'il a à vous dire.

\*\*\* MARDI 15 SEPTEMBRE A 10H30 OU 14H30 \*\*\*

Au Centre MIRA La Rochelle

Le nombre de place est limité. Inscription indispensable par téléphone ou par e-mail pour une séance au choix.

 [Voir la fiche du praticien](#)

VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2020

### SÉANCE DE DÉCOUVERTE GRATUITES



Ce stage vous est proposé par Yaël BENHAMOU

Date début du stage: **vendredi 18 septembre 2020**

Date fin du stage: **vendredi 18 septembre 2020**

Nombre de jours: 1

Adresse du stage:

### L'Astragale

66 avenue Edmond Grasset  
17000 La Rochelle

Téléphone: 06 29 30 34 00

Email: [yael.bennamou1@gmail.com](mailto:yael.bennamou1@gmail.com)

#### Descriptif du stage:

Venez vivre l'expérience de l'Antigymnastique®, un voyage unique à travers votre corps, pour mieux le connaître et écouter ce qu'il a à vous dire.

\*\*\* VENDREDI 18 SEPTEMBRE A 10H30\*\*\*

A l'Astragale (dans la cour à côté de Bambitroc)

Le nombre de place est limité. Inscription indispensable par téléphone ou par e-mail pour une séance au choix.

 [Voir la fiche du praticien](#)

## LIMOGES

MARDI 15 SEPTEMBRE 2020

### Séance DECOUVERTE gratuite !

Ce stage vous est proposé par Agnès CHARPENTIER

Date début du stage: **mardi 15 septembre 2020**

Date fin du stage: **mardi 15 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**18 rue Alfred Mézières**

**87000 Limoges**

Téléphone: **650156702**

Email: [agnescharpentier.ag@gmail.com](mailto:agnescharpentier.ag@gmail.com)

#### Descriptif du stage:

De 17h à 18h30, vivre et parler de l'Antigym pour découvrir cette méthode de bien-être corporelle. Merci de me contacter pour réserver votre place.

D'autres informations sur mon site : [agnescharpentier.com](http://agnescharpentier.com)

 [Voir la fiche du praticien](#)

## SAINT-GEORGES-DES-COTEAUX

JEUDI 10 SEPTEMBRE 2020

### Atelier Découverte

Ce stage vous est proposé par Isabelle ARLOT

Date début du stage: **jeudi 10 septembre 2020**

Date fin du stage: **jeudi 10 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**1 petite rue René Caillié**

**17100 Saint-Georges-des-Coteaux**

Téléphone: **06 88 77 86 78**

Email: [isabelle.arlot@gmail.com](mailto:isabelle.arlot@gmail.com)

#### Descriptif du stage:

Un atelier pour découvrir l'Antigymnastique. Un moment privilégié pour vivre et ressentir les bienfaits des mouvements tant dans corps que dans sa tête.

Atelier gratuit et sans engagement.

Durée 1h de 18h30 à 19h30

Au plaisir de vous y rencontrer...

 [Voir la fiche du praticien](#)

## SOYAUX

VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2020

### Atelier découverte

Ce stage vous est proposé par Isabelle ARLOT

Date début du stage: **vendredi 11 septembre 2020**

Date fin du stage: **vendredi 11 septembre 2020**

Nombre de jours: 1  
Adresse du stage:  
**34 rue D'Epagnac**  
**16800 Soyaux**  
Téléphone: **06 88 77 86 78**  
Email: [isabelle.arlot@gmail.com](mailto:isabelle.arlot@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Un atelier pour découvrir l'Antigymnastique. Un moment privilégié pour vivre et ressentir les bienfaits des mouvements tant dans corps que dans sa tête.

Atelier gratuit et sans engagement.

Durée 1h de 18h à 19h

Au plaisir de vous y rencontrer...

 [Voir la fiche du praticien](#)

## TANZAC

LUNDI 31 AOÛT 2020

### Atelier découverte



Ce stage vous est proposé par Isabelle ARLOT

Date début du stage: **lundi 31 août 2020**

Date fin du stage: **lundi 31 août 2020**

Nombre de jours: 1

Adresse du stage:

**3 rue des Corneilles**

**17260 Tanzac**

Téléphone: **06 88 77 86 78**

Email: [isabelle.arlot@gmail.com](mailto:isabelle.arlot@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Un atelier pour découvrir l'Antigymnastique. Un moment privilégié pour vivre et ressentir les bienfaits des mouvements tant dans corps que dans sa tête.

Atelier gratuit et sans engagement.

Durée 1h de 14h à 15h

Au plaisir de vous y rencontrer...

 [Voir la fiche du praticien](#)

SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2020

### Atelier Découverte



Ce stage vous est proposé par Isabelle ARLOT

Date début du stage: **samedi 12 septembre 2020**

Date fin du stage: **samedi 12 septembre 2020**

Nombre de jours: 1

Adresse du stage:

**3 rue des Corneilles**

**17260 Tanzac**

Téléphone: **06 88 77 86 78**

Email: [isabelle.arlot@gmail.com](mailto:isabelle.arlot@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Un atelier pour découvrir l'Antigymnastique. Un moment privilégié pour vivre et ressentir les bienfaits des mouvements tant dans corps que dans sa tête.

Atelier gratuit et sans engagement.

Durée 1h de 14h à 15h

Au plaisir de vous y rencontrer...

 [Voir la fiche du praticien](#)

OCCITANIE

BÉZIERS

JEUDI 10 SEPTEMBRE 2020

SEANCE DECOUVERTE Gratuite !



Ce stage vous est proposé par Agnès CHARPENTIER

Date début du stage: **jeudi 10 septembre 2020**

Date fin du stage: **jeudi 10 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**124 Avenue Georges Clemenceau**

**4ème étage, Les Conviviales**

**34500 Béziers**

Téléphone: **06 50 15 67 02**

Email: [agnescharpentier.ag@gmail.com](mailto:agnescharpentier.ag@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

De 15h30 à 17h00 : vivre et parler de l'Antigym pour découvrir cette méthode de bien-être corporelle. Merci de me contacter pour réserver votre place.

D'autres informations sur mon site : [agnescharpentier.com](http://agnescharpentier.com)

 [Voir la fiche du praticien](#)

## PERPIGNAN

MARDI 22 SEPTEMBRE 2020

### Séance Découverte de l' Antigymnastique



Ce stage vous est proposé par Nina DUREL ALBALADEJO

Date début du stage: **mardi 22 septembre 2020**

Date fin du stage: **mardi 22 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**17 rue des tuileries**

**66000 Perpignan**

Téléphone: **0620280527**

Email: [ninadurelalbaladejo23@gmail.com](mailto:ninadurelalbaladejo23@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

En Septembre, je découvre l' Antigymnastique® !

Je vous propose de découvrir cette méthode de bien-être originale qu' est l' Antigymnastique®, le Mardi 22 Septembre 2020 de 10h à 11h15.

Séance gratuite (Portes ouvertes de l' Antigymnastique) en petit groupe.

Prévoir une tenue confortable.

Inscription nécessaire.

Pour cela, vous pouvez me contacter par téléphone au 0620280527 ou par mail à [ninadurelalbaladejo23@gmail.com](mailto:ninadurelalbaladejo23@gmail.com)

Au plaisir

Nina

 [Voir la fiche du praticien](#)

### Séance Découverte de l' Antigymnastique®



Ce stage vous est proposé par Nina DUREL ALBALADEJO

Date début du stage: **mardi 22 septembre 2020**

Date fin du stage: **mardi 22 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**17 rue des tuileries**

**66000 Perpignan**

Téléphone: **0620280527**

Email: [ninadurelalbaladejo23@gmail.com](mailto:ninadurelalbaladejo23@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

En Septembre, je découvre l' Antigymnastique® !

Je vous propose de découvrir cette méthode de bien-être originale qu' est l' Antigymnastique®, le Mardi 22 Septembre 2020 de 14h à 15h15.

Séance gratuite (Portes ouvertes de l' Antigymnastique) en petit groupe.

Prévoir une tenue confortable.

Inscription nécessaire.

Pour cela, vous pouvez me contacter par téléphone au 0620280527 ou par mail à [ninadurelalbaladejo23@gmail.com](mailto:ninadurelalbaladejo23@gmail.com)

Au plaisir

Nina

 [Voir la fiche du praticien](#)

## Séance découverte de l' Antigymnastique



Ce stage vous est proposé par Nina DUREL ALBALADEJO

Date début du stage: **mardi 22 septembre 2020**

Date fin du stage: **mardi 22 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**17 rue des tuileries**

**66000 Perpignan**

Téléphone: **0620280527**

Email: [ninadurelalbaladejo23@gmail.com](mailto:ninadurelalbaladejo23@gmail.com)

### Descriptif du stage:

En Septembre, je découvre l' Antigymnastique® !

Je vous propose de découvrir cette méthode de bien-être originale qu' est l' Antigymnastique®,

le Mardi 22 Septembre 2020 de 18h à 19h15.

Séance gratuite (Portes ouvertes de l' Antigymnastique) en petit groupe.

Prévoir une tenue confortable.

Inscription nécessaire.

Pour cela, vous pouvez me contacter par téléphone au 0620280527 ou par mail à [ninadurelalbaladejo23@gmail.com](mailto:ninadurelalbaladejo23@gmail.com)

Au plaisir

Nina

[↗ Voir la fiche du praticien](#)

## SAINT-JEAN-LASSEILLE

JEUDI 24 SEPTEMBRE 2020

## Séance Découverte de l'Antigymnastique



Ce stage vous est proposé par Nina DUREL ALBALADEJO

Date début du stage: **jeudi 24 septembre 2020**

Date fin du stage: **jeudi 24 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**Domaine de la cabane**

**66300 Saint-Jean-Lasseille**

Téléphone: **0620280527**

Email: [ninadurelalbaladejo23@gmail.com](mailto:ninadurelalbaladejo23@gmail.com)

### Descriptif du stage:

En Septembre, je découvre l' Antigymnastique® !

Je vous propose de découvrir cette méthode de bien-être originale qu' est l' Antigymnastique®,

le Jeudi 24 Septembre 2020 de 10h30 à 11h30.

Séance gratuite (Portes ouvertes de l' Antigymnastique) en petit groupe.

Prévoir une tenue confortable.

Inscription nécessaire.

Pour cela, vous pouvez me contacter par téléphone au 0620280527 ou par mail à [ninadurelalbaladejo23@gmail.com](mailto:ninadurelalbaladejo23@gmail.com)

Au plaisir

Nina

[↗ Voir la fiche du praticien](#)

## VISKER

JEUDI 10 SEPTEMBRE 2020

## Séances découverte gratuites à Visker



Ce stage vous est proposé par Béatrice GARDÈS

Date début du stage: **jeudi 10 septembre 2020**

Date fin du stage: **samedi 12 septembre 2020**

Nombre de jours: **3**

Adresse du stage:

**2 Cant dera Gleisa**

**65200 Visker**

Téléphone: **0618618359**

Email: [bam.gardes@orange.fr](mailto:bam.gardes@orange.fr)

### Descriptif du stage:

Séances découverte gratuites : ce sont des séances d'environ une heure , destinées aux personnes n'ayant jamais essayé l'Antigym® et qui veulent avoir directement un aperçu de la méthode . Chaque séance est constituée de mouvements simples , accessibles à tous , et

les groupes seront limités à 4 personnes . L'inscription est obligatoire ( voir coordonnées en signature ) et les mesures anti-covid seront précisées lors de l'inscription . Chaque séance sera suivie d'une discussion autour d'une collation .

Horaires proposés : jeudi 10 Septembre à 18h , vendredi 11 Septembre à 10h , vendredi 11 Septembre à 18h , samedi 12 Septembre à 10h

 [Voir la fiche du praticien](#)

PAYS DE LA LOIRE

ASSÉRAC

MERCREDI 9 SEPTEMBRE 2020

## portes ouvertes



Ce stage vous est proposé par Christelle DELHOMMEAU

Date début du stage: **mercredi 9 septembre 2020**

Date fin du stage: **mercredi 9 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**SOUFFLE et MOI : LA VIE!**

**5 L 'Avaloué**

**Kerbonaire**

**44410 Assérac**

Téléphone: **0684776843**

Email: [delhommeau.christelle@gmail.com](mailto:delhommeau.christelle@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

présentation de l'Antigym avec 2 séances découvertes de 15 minutes, 1 séance découverte de 45 minutes et 1 séance découverte d'une heure

De 13h à 17h

- 13h30 la séance d'1heure

- 14h45 la séance de 3/4 d'heure

-15h45 la 1er séance de 15 minutes

- 16h la 2ème séance de 15 minutes

Merci de réserver!

 [Voir la fiche du praticien](#)

LA ROCHE-SUR-YON

MERCREDI 9 SEPTEMBRE 2020

## Bien dans son corps...



Ce stage vous est proposé par Nicole Chéné

Date début du stage: **mercredi 9 septembre 2020**

Date fin du stage: **mercredi 9 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**15 rue Nietzsche**

**85000 La Roche-sur-Yon**

Téléphone: **07 82 85 32 47**

Email: [nicolechene.ag85@gmail.com](mailto:nicolechene.ag85@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Une séance pour se mettre en mouvement et pour respirer... Une séance rien que pour soi... Une séance pour découvrir l'antigym... Je vous attends à 18 heures (prévoir 1 h 30).

 [Voir la fiche du praticien](#)

VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2020

## Bien dans son corps...



Ce stage vous est proposé par Nicole Chéné

Date début du stage: **vendredi 11 septembre 2020**

Date fin du stage: **vendredi 11 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

15 rue Nietzsche  
85000 La Roche-sur-Yon  
Téléphone: 07 82 85 32 47  
Email: nicolechene.ag85@gmail.com

**Descriptif du stage:**

Une séance pour se mettre en mouvement et pour respirer... Une séance rien que pour soi... Une séance pour découvrir l'antigym... Je vous attends à 18 heures (prévoir 1 h 30).

 [Voir la fiche du praticien](#)

SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2020

## Bien dans son corps...



Ce stage vous est proposé par Nicole Chéné

Date début du stage: **samedi 12 septembre 2020**

Date fin du stage: **samedi 12 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**15 rue Nietzsche**

**85000 La Roche-sur-Yon**

Téléphone: 07 82 85 32 47

Email: nicolechene.ag85@gmail.com

**Descriptif du stage:**

Une séance pour se mettre en mouvement et pour respirer... Une séance rien que pour soi... Une séance pour découvrir l'antigym... Je vous attends à 10 heures (prévoir 1 h 30).

 [Voir la fiche du praticien](#)

NANTES

SAMEDI 19 SEPTEMBRE 2020

## • Antigymnastique® • Antigymnastique®



Ce stage vous est proposé par Aline VANTZ

Date début du stage: **samedi 19 septembre 2020**

Date fin du stage: **samedi 19 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**08 rue des six aqueducs**

**44100 Nantes**

Téléphone: 02 40 85 65 86 // 06 07 08 79 84

Email: aline.vantz@orange.fr

**Descriptif du stage:**

2 séances pour retrouver la sensation de votre corps délié, souple et riche de potentiels insoupçonnés. Ressentir son corps vivant influence notre comportement et notre santé. 9h30- 12h30 : 50€

 [Voir la fiche du praticien](#)

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

ANTIBES

SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2020

Ce stage vous est proposé par Elisabetta CERUTTI von SAENGER



Date début du stage: **samedi 5 septembre 2020**

Date fin du stage: **samedi 5 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**41, BD DU VAL CLARET**

**parking gratuit**

**06600 Antibes**

Téléphone: 610823050

Email: elisabettavonsaenger@gmail.com



**Descriptif du stage:**

Dans le cadre de la semaine porte ouverte de l'Antigym, je vous propose des séances gratuites du 5 septembre au 12 septembre 2020 . Vous pourrez découvrir cette méthode originale dans son espace dédié, pendant une heure.

Je reste à votre disposition pour tout renseignement.

Pensez à réserver votre place au 06 10 82 30 50

Au plaisir de vous rencontrer,

Elisabetta

 [Voir la fiche du praticien](#)

## CAGNES-SUR-MER

MARDI 8 SEPTEMBRE 2020

### SÉANCE DÉCOUVERTE



Ce stage vous est proposé par Julia CAPDEPUY

Date début du stage: **mardi 8 septembre 2020**

Date fin du stage: **mardi 8 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**67 MONTEE DE LA BOURGADE**

**06800 Cagnes-sur-Mer**

Téléphone: **+33662883406**

Email: [julia.capdepuuy@gmail.com](mailto:julia.capdepuuy@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Je vous propose de venir découvrir l'antigymnastique, méthode de travail corporel, à l'occasion de portes ouvertes le mardi 8/9 à 14h30.

Prévoir une tenue confortable.

Sur inscription uniquement.

 [Voir la fiche du praticien](#)

## LA COLLE-SUR-LOUP

MARDI 15 SEPTEMBRE 2020

•  
Ce stage vous est proposé par Cécile OUICHER



Date début du stage: **mardi 15 septembre 2020**

Date fin du stage: **mardi 15 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**Espace Indigo**

**3 Rue Max Barel**

**06480 La Colle-sur-Loup**

Téléphone: **0617102379**

Email: [cecile.ouicher@gmail.com](mailto:cecile.ouicher@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Séance découverte d'1 heure gratuite à 18h00

Prévoir une tenue confortable et un tapis de gym

Parking gratuit à proximité

 [Voir la fiche du praticien](#)

JEUDI 17 SEPTEMBRE 2020

•  
Ce stage vous est proposé par Cécile OUICHER



Date début du stage: **jeudi 17 septembre 2020**

Date fin du stage: **jeudi 17 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**Espace Indigo**

**3 Rue Max Barel**

**06480 La Colle-sur-Loup**

Téléphone: **0617102379**

Email: [cecile.ouicher@gmail.com](mailto:cecile.ouicher@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Séance découverte d'1 heure gratuite à 10h00  
Prévoir une tenue confortable et un tapis de gym  
Parking gratuit à proximité

 [Voir la fiche du praticien](#)

## LA VALETTE-DU-VAR

LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020

### PORTES OUVERTES ANTIGYM



Ce stage vous est proposé par Monique NAIT

Date début du stage: **lundi 7 septembre 2020**

Date fin du stage: **jeudi 10 septembre 2020**

Nombre de jours: 4

Adresse du stage:

**75 avenue des Ricard  
83160 La Valette-du-Var**

Téléphone: **0607725062**

Email: [moniquenait3@gmail.com](mailto:moniquenait3@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

C'est l'occasion de venir essayer gratuitement cette extraordinaire méthode qu'est l'ANTIGYM et s'accorder un moment à soi !

Je vous attends les lundi 7/9, mardi 8/9 et jeudi 10/9 de 18h30 à 19h30 !

Les places étant limitées, réservez vite la vôtre !

Au plaisir de vous rencontrer

Monique

 [Voir la fiche du praticien](#)

## ROQUEFORT-LES-PINS

MARDI 15 SEPTEMBRE 2020

.



Ce stage vous est proposé par Cécile OUCHER

Date début du stage: **mardi 15 septembre 2020**

Date fin du stage: **mardi 15 septembre 2020**

Nombre de jours: 1

Adresse du stage:

**La Bastide des Lumières  
403 Chemin du Trastour  
06330 Roquefort-les-Pins**

Téléphone: **0617102379**

Email: [cecile.ouicher@gmail.com](mailto:cecile.ouicher@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Séance découverte d'1 heure gratuite à 11h00

Prévoir une tenue confortable et un tapis de gym

Parking gratuit

 [Voir la fiche du praticien](#)

JEUDI 17 SEPTEMBRE 2020

.



Ce stage vous est proposé par Cécile OUCHER

Date début du stage: **jeudi 17 septembre 2020**

Date fin du stage: **jeudi 17 septembre 2020**

Nombre de jours: 1

Adresse du stage:

**La Bastide des Lumières  
403 Chemin du Trastour  
06330 Roquefort-les-Pins**

Téléphone: **0617102379**

Email: [cecile.ouicher@gmail.com](mailto:cecile.ouicher@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Séance découverte d'1 heure gratuite à 18h00  
Prévoir une tenue confortable et un tapis de gym  
Parking gratuit

 [Voir la fiche du praticien](#)

## VILLENEUVE-LOUBET

LUNDI 14 SEPTEMBRE 2020

### Séance découverte Villeneuve-Loubet



Ce stage vous est proposé par Cécile OUCHER

Date début du stage: **lundi 14 septembre 2020**

Date fin du stage: **lundi 14 septembre 2020**

Nombre de jours: **1**

Adresse du stage:

**Espace Lumin & Sens**

**Logis du Loup**

**1838 Avenue des Plans**

**06270 Villeneuve-Loubet**

Téléphone: **0617102379**

Email: [cecile.ouicher@gmail.com](mailto:cecile.ouicher@gmail.com)

**Descriptif du stage:**

Séance découverte d'1 heure gratuite à 18h30  
Prévoir une tenue confortable et un tapis de gym  
Parking gratuit

 [Voir la fiche du praticien](#)