



Vendredi 6 mars

20h > 23h

Piscine des Tourneroches

Jacuzzi - Aquastretching

Ateliers détente - Sophrologie

Yoga - Bar à thé



AQUA
zen

À partir de 16 ans

Prévente à la piscine dès le 21 février

Tarifs : 8 € / 10 € / 12 €

Renseignements : 01 47 71 03 38 / 54 33

Le vendredi 6 mars, venez vous relaxer et décompresser lors de cette nouvelle édition de la soirée Aquazen à la piscine des Tourneroches !

Dans une ambiance feutrée avec éclairage tamisé et diffusion sonore de bruits de la nature, **profitez de nombreuses activités de bien-être** : aquastretching, sophrologie, yoga, initiation à l'apnée, baptêmes de plongée avec le Groupe de plongée de Saint-Cloud (GPSC)...

Vous pourrez ensuite vous réchauffer dans les jacuzzis ou en sirotant un bon thé à la menthe, allongé(e) sur les chaises longues à votre disposition... **Des massages** seront proposés par l'École internationale du Spa, l'association internationale de Shiatsu traditionnel ainsi que par le Conservatoire supérieur d'ostéopathie.

Venez enfin découvrir **les conseils nutrition et fitness** par l'Atelier Body et BeautySane !

Tarifs :

- ✓ 8 € sans massage
- ✓ 10 € avec massage (prévente à partir du vendredi 21 février à la piscine)
- ✓ 12 € avec massage (le soir même, dans la limite des places disponibles)

Renseignements au 01 47 71 03 38 / 54 33.

Piscine des Tourneroches - 17, rue du Mont-Valérien.

