

Pour rester en forme pendant cette période de confinement

Nous vous proposons deux autres façons de faire du sport à la maison !

1 / Le Mercredi soir 18 H Matthieu notre animateur GV (qui assure les cours le lundi soir à G.BRUN et le mardi soir à J Moulin) propose une séance en live : Sur INSTAGRAM

le nom de la page sur Instagram est :

2M.coaching

C'est également accessible via le lien suivant :

<https://www.instagram.com/2m.coaching/>

Si vous n'avez pas encore installé INSTAGRAM sur votre ordinateur ou Smartphone :

Il suffit d'aller sur Microsoft Store ou dans la recherche de votre navigateur et de télécharger



l'application : est gratuite

2/ Josiane a rédigé 5 fiches technique, axées sur la **relaxation** et le **bien-être**, que vous pourrez mettre en pratique, qui feront l'objet d'un autre envoi.