

## Offrez-vous un moment de détente le samedi 3 mars dans votre centre Nautique Aquaval à Tarare

Le centre Aquaval organise une soirée Zen ; un programme détente pour vous relaxer a été concocté avec de nombreuses animations.

### Au programme :

- Cours de PILATES de 19h à 19h30
- Cours AQUA ZEN de 20h à 20h30
- Réflexologie plantaire ou faciale
- Morpho style et morpho visage
- Massage assis
- Massage au Bol Tibétain
- Massage des mains
- Atelier de méditation en groupe
- Atelier de conseil nutritionniste
- Bar à Tisane
- Espace détente en accès libre

### Pratique :

- De 18h à 22 heures
- à partir de 18 ans
- Place limité, inscription obligatoire : choisir au préalable ses ateliers et ses horaires
- **10 euros** - A régler lors de la réservation.
- Pas de remboursement en cas de désistement.
- Les animations se tiendront dans l'espace aquatique. Pour le confort de tous, l'eau du bassin ludique sera chauffée à 32°.



+ Renseignements : <http://www.ouestrhodanien.fr/>

Tél : 04.74.05.04.00

Cordialement,

Contact presse

Communauté d'Agglomération de l'Ouest Rhodanien

Service Communication

Julie Payen [julie.payen@c-or.fr](mailto:julie.payen@c-or.fr) / Tél : 06.23.44.70.64

