

// PROGRAMME

Matin

9H00-12h00

Après-midi

14H00-17h00

SAMEDI 21 MARS

CONFÉRENCE 1 - La voix de la femme *(Evelyne)*

WORKSHOP 1 - Hamazon Functional Training *(Ester)*

WORKSHOP 2 - Techniques de Gestion du stress au féminin
(Analuís)

WORKSHOP 3 - Stay strong over 50 *(Evelyne)*

WORKSHOP 4 - F.R.E.E spécifique plancher pelvien *(Ester)*

WORKSHOP 5 - Techniques de Gestion du stress au féminin
(Analuís)

DIMANCHE 22 MARS

CONFÉRENCE 2 - Le concept de santé métabolique de la femme
(Willi)

WORKSHOP 6 - Training Neuro-myofascial : *(Ester)*
L'importance de la force

WORKSHOP 7 - Stay strong over50 *(Evelyne)*

WORKSHOP 8 - Coaching Pilates prénatal & post partum *(Analuís)*

CONFÉRENCE 3 - Est-ce possible de rajeunir ? la différence entre
le marketing et la science
(Willi)

WORKSHOP 9 - TRX yoga for women *(Evelyne)*

WORKSHOP 10 - F.R.E.E spécial anticellulite *(Ester)*

WORKSHOP 11 - Coaching Pilates prénatal & post partum *(Analuís)*