



[www.lentreprise360.com](http://www.lentreprise360.com)



# EQUILIBRE360

Revigorez votre énergie !

Séance d'étirements fondamentaux et de mouvements de base pour améliorer la souplesse, la relaxation et l'équilibre.

Cette séance permet d'accroître votre énergie sans vous épuiser en combinant des exercices debout et au sol. Un équilibre et un bien-être assurés pour ceux et celles qui veulent se sentir bien.