

Venez découvrir notre centre axé sur le **sport**, le **bien-être** et la **santé**.

Vous pourrez en profiter pour venir essayer nos **cours collectifs gratuitement** et rencontrer nos différents membres de l'équipe lors de **conférences** et **séances découvertes gratuites (massages, screening, ...)**

Programme :

SAMEDI 6/10	DIMANCHE 7/10
13h30 : « <i>La réflexologie plantaire, au-delà de la détente</i> » (Lorène Moris – réflexologue)	13h30 : « <i>Que faire en cas de douleurs : le livret pratique du kiné</i> » (Sarah Abdoulhousen – kiné)
14h : Gym Bien-être	14h : Stretching
14h30 : Taille-Abdos-Fessiers	14h30 : Gym Ventre Plat
15h : « <i>4 clés pour mincir durablement et avec plaisir</i> » (Tatyana Hrechdakian – nutritionniste)	15h : « <i>Comment se libérer du temps ?</i> » (Sophie Bascour – Home organiser & life coach)
15h30 : Pilates	15h30 : Yoga Vinyasa
16h : Yoga Vinyasa	16h : Pilates
16h30 : « <i>Comment se libérer du temps ?</i> » (Sophie Bascour – Home organiser & life coach)	16h30 : « <i>4 clés pour mincir durablement et avec plaisir</i> » (Tatyana Hrechdakian – nutritionniste)
17h : Gym Ventre Plat	17h : Taille-Abdos-Fessiers
17h30 : Stretching	17h30 : Gym Bien-être
18h : « <i>Que faire en cas de douleurs : le livret pratique du kiné</i> » (Sarah Abdoulhousen – kiné)	18h : « <i>La réflexologie plantaire, au-delà de la détente</i> » (Lorène Moris – réflexologue)

Nous profiterons également de cette occasion pour fêter les **1 an** de la **nouvelle direction** de la salle BE WELL. Petite coupe et amuse-bouches sains sont au menu à la santé de Be Well 😊



Rue Edith Cavell 230A, Uccle
02/375.56.64