



# JOURNÉE PORTES OUVERTES

DÉCOUVREZ LE CENTRE DAO BRAINE

## NOS ACTIVITÉS

- Cours collectifs en salle et en piscine
- Cures Ayurvédiques
- Massages et soins
- Cours de natation
- Ostéopathie



COTÉ EAU



COTÉ TERRE



COTÉ BIEN-ÊTRE

### • COURS GRATUITS

Découvrez les bienfaits du Pilates, du Yoga, et bien plus encore. Peu importe votre niveau, vous êtes les bienvenus

### • CONFÉRENCE SUR NOS CURES AYURVÉDIQUES

Plongez dans l'univers fascinant de l'Ayurveda avec Bertrand Lisbonis du centre Tapovan Paris, le plus grand centre ayurvédique d'Europe. Découvrez le programme des cures DAO 2023/2024

### • DEMO D'ÉLECTROMYOSTIMULATION (EMS)

Cette technologie innovante offre un moyen efficace de stimuler les muscles pour atteindre vos objectifs sportifs plus rapidement

### • DRINK, RENCONTRES ET ÉCHANGES

Discutez avec nos instructeurs et posez vos questions autour d'un verre

🕒 Samedi 30 septembre & Dimanche 1er octobre de 14h à 18h

📍 DAO Braine : Avenue du Mont Marcure, 17 1420 Braine-l'Alleud

Réservez votre place et inscrivez-vous en ligne via le QR code ou contactez-nous par email [braine@dao.be](mailto:braine@dao.be) ou appelez-nous

S'INSCRIRE







# PROGRAMME

## samedi 30 septembre

14h00

PILATES

14h30

GENTLE FLOW YOGA

15h00

QI GONG

15h30

YIN YOGA

16h00

CONFÉRENCE SUR NOS  
CURES AYURVÉDIQUES

## dimanche 1er octobre

14h00

CONFÉRENCE SUR NOS  
CURES AYURVÉDIQUES

15h30

ZUMBA GOLD

16h00

BODY FORM

16h30

PILATES

17h00

GENTLE FLOW YOGA

17h30

YIN YOGA

