

Mouvement bien-être estival

Du 6 au 23 Juillet*
& Du 17-08 au 10-09

- ▶ les lundis et mercredis
matins 10h à 11h30
- ▶ les mardis et jeudis
soirs 18h30 à 20h

*sauf le 14 juillet

Exercices au sol, debout et des exercices de respiration aussi bénéfiques pour le corps physique que pour le psychisme.

Lieu : Parc-Jardin de la Fournillière, si beau temps (Quartier Zola)

Réservation obligatoire : Sylvie DOREMBUS

association 2 Kai Oche : 06 15 43 14 38.

www.sylvie-dorembus.fr

Amener tapis et coussin (si besoin)

