

Offrez vous une pause pour harmoniser le corps, l'esprit et les émotions  
Mouvements doux inspirés du Qi Gong, Chi Ball ou encore du Yoga.

# HARMONIE GYM & VITALITÉ

Animé par Karine Lenesley,  
éducatice sportive sport santé bien être

A la salle des fêtes de **Marchésieux**  
**Les jeudis impairs\***, de **18h15 à 19h45**

Accessible à tous, sans prérequis.



Pour :

- relâcher les tensions
- Retrouvez énergie et souplesse
- Apaiser le mental
- Renforcer le lien avec soi



Découverte

du 25 septembre au 18 décembre 2025

**TARIFS :** 15€ - Forfait pour les 6 séances

3€ - Forfait par séance à l'unité

Inscription obligatoire :

evsfamillesruralesmarchus@gmail.com

\*Hors vacances scolaires