

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,
éducatrice 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