

# ACTIVITÉS DÉTENTES

## PILATES

*REPRISE LE 10 SEPTEMBRE*

Vendredi : 19h à 20h à la Salle de l'accueil de loisirs  
animé par S.CARON.

Le Pilates est une méthode qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps.



## QI GONG

*REPRISE LE 7 SEPTEMBRE*

Mardi : 10h - 11h15 à la Salle du Sornin  
animé par Fabienne LAINE.

Le Qi Gong est une pratique de mouvements lents, de postures ou de marche qui permet de se détendre, d'assouplir son corps et d'apaiser son esprit.

