

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.

