

Bouvent

loisirs

9h30 > 10h30

Rendez-vous sur l'esplanade Louis-Robin

5 minutes avant la séance

Annulation en cas de mauvais temps

Renseignements : 04 74 42 46 10

Animations gratuites

Samedi 7 juin	Hatha yoga
Dimanche 8 juin	Yoga doux
Samedi 14 juin	Yin yoga
Dimanche 15 juin	Qi gong
Samedi 21 juin	Pilates stretching
Dimanche 22 juin	Gym douce
Samedi 28 juin	Yoga de l'énergie
Dimanche 29 juin	Tai chi
Samedi 5 juillet	Zumba
Dimanche 6 juillet	Hatha yoga
Samedi 12 juillet	Tai chi
Dimanche 13 juillet	Qi gong
Samedi 19 juillet	Nia
Dimanche 20 juillet	Équilibre et stretching
Samedi 26 juillet	Qi gong
Dimanche 27 juillet	Yoga danse
Samedi 2 août	Yoga fit
Dimanche 3 août	Hatha yoga
Samedi 9 août	Nia
Dimanche 10 août	Yoga doux
Samedi 16 août	Zumba et fitness baguette 2 cours : 9 h 30 et 10 h 45
Dimanche 17 août	Tai chi
Samedi 23 août	Yoga de l'énergie
Dimanche 24 août	Yoga vinyasa

Apporter son tapis ou sa serviette + une bouteille d'eau.

Pour la pratique des activités :

tenue de sport (pantalons amples, leggings ou shorts), baskets, veste.

