

Bouvent

9 H 30 » 10 H 30

GRATUIT

Rendez-vous sur l'esplanade Louis-Robin

5 minutes avant la séance

Annulation en cas de mauvais temps / Renseignements : 04 74 42 46 10

Samedi 6 juin	Stretching
Dimanche 7 juin	Qi gong
Samedi 13 juin	Yoga
Dimanche 14 juin	Stretching
Samedi 20 juin	Yoga de l'énergie
Dimanche 21 juin	Pilates/Stretching
Samedi 27 juin	Qi gong
Dimanche 28 juin	Yoga de l'énergie
Samedi 4 juillet	Nia
Dimanche 5 juillet	Tai-chi-chuan
Samedi 11 juillet	Halta yoga
Dimanche 12 juillet	Sophrologie
Samedi 18 juillet	Nia
Dimanche 19 juillet	Stretching
Samedi 25 juillet	Aïki zen
Dimanche 26 juillet	Yoga de l'énergie
Samedi 1^{er} août	Nia
Dimanche 2 août	Yoga de l'énergie
Samedi 8 août	Yoga en mouvement
Dimanche 9 août	Gym équilibre/Stretching
Samedi 15 août	Halta yoga
Dimanche 16 août	Sophrologie
Samedi 22 août	Yoga
Dimanche 23 août	Tai-chi-chuan

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

Pour la pratique des activités : tenue de sport (pantalon ample, legging ou short), baskets, veste.

