

Sophrologie

2 sessions de 12 séances collectives :

Du 10 janvier au 27 mars

et du 3 avril au 3 juillet 2024

Le mercredi de 9h30 à 10h30

Mairie annexe

Pour les
60 ans et +

Limité à 15 personnes
Tarif : **60 €/12 séances**

Mêlant relaxation, techniques de détente musculaire et mentale, exercices respiratoires, cette activité de bien-être est un formidable outil de développement personnel.



Bien-être

Détente

INSCRIPTIONS :

Jeudi 21 et vendredi 22 décembre 2023 de 13h30 à 16h30

CCAS Seniors, mairie annexe - Infos : 01 34 28 65 58



Nouveau !

INITIATION

Pilates

12 séances collectives :

Du 12 janvier au 26 avril 2024


Le vendredi de 14h à 15h30

Mairie annexe

Limité à 15 personnes

GRATUIT

Pour les
60 ans et +



*Entre yoga, danse
et gymnastique, le Pilates
constitue une excellente
activité physique
pour tonifier le corps,
retrouver une posture équilibrée,
évacuer le stress
et les tensions,
sans risque de blessure.*

Prévoir : des chaussettes antidérapantes,
un tapis de sol, une serviette de toilette
et une bouteille d'eau.

INSCRIPTIONS : 01 34 28 65 58