



Marche Nordique Sport Santé Nordic Yoga®

Séance découverte
GRATUITE

Jeudi 13 OCTOBRE
de 9h à 10h30

Les bienfaits de l'activité :

- ↳ Renforcement cardio-vasculaire et musculaire
- ↳ Renforcement musculaire
- ↳ Amélioration de la posture
- ↳ Bien-être intérieur et mental
- ↳ Amélioration de l'équilibre et de la coordination
- ↳ Renforcement du système immunitaire...

A DIRAC

Rdv parking salle des fêtes



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION*

Comité Départemental EPGV Charente
05 45 25 32 51 / 06 22 24 24 11
charente@comite-epgv.fr

*obligatoire avant le 12 octobre 2022



G' La Pêche Dirac