



Marche Nordique Sport Santé Nordic Yoga®

Séance découverte
GRATUITE

Jeudi 20 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 PUYMOYEN

Rdv au Moulin du Verger



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION*

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

*obligatoire avant le 18 octobre 2022



G' La Pêche Dirac