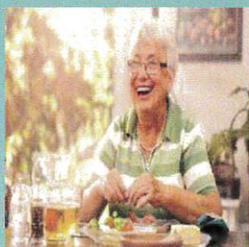




SAISON 2020 / 2021 à ORSONVILLE

**Après-midi Séniors
Stretching Postural
Yoga du rire**

APRES MIDI SENIORS (à partir de 65 ans)



Une parenthèse dans votre semaine !
Un moment convivial, des exercices d'entretien doux, des étirements,
de la détente (relaxation, techniques de respiration)

Vous retrouverez du tonus et entretiendrez un bon moral !

Jeudi de 14h à 16h30

Stretching Postural® (méthode Jean Pierre Moreau)



Techniques de renforcement musculaire et d'étirements qui agit sur tout le corps
et sur tous les muscles posturaux permettant un bon maintien de votre posture.

Vous gagnerez en souplesse, en aisance corporelle et en confiance

Lundi de 14h30 à 15h30

Jeudi de 19h à 20h

YOGA DU RIRE



Le rire c'est bon pour la santé !!

Venez découvrir Rire cette méthode de gestion de stress par le rire

C'est facile, immédiat et accessible à tous

Un Mardi par mois de 19h à 20h

D'autres cours vous sont proposés à Ablis

Marche Nordique Douce, Retour à la marche, Stretching Postural, Sophrologie

Pour tout renseignements : Contactez Marina

Permanence à la salle Colbert, Orsonville : Vendredi 4 Septembre de 18h à 20h

Forum des associations au gymnase d' Ablis : Samedi 5 Septembre de 10h à 17h

Ou par téléphone au :

06 88 49 23 44

Marina DUC-MARTIN, Sophrologue

3 Place de l'Eglise. 78 660 Ablis

Tel : 06 88 49 23 44 - www.unjardindansmabulle.com - Siret : 822 058 731 000 16