

ATELIERS BIEN ÊTRE SEPTEMBRE A DECEMBRE 2023

Service des sports EL MANSOURI Hayette

| OCTOBRE 2023 | |
|-------------------|--------------|
| Lundi 2 octobre | STRETCHING |
| Lundi 9 octobre | PILÂTES YOGA |
| Lundi 16 octobre | STRETCHING |
| NOVEMBRE 2023 | |
| Lundi 13 novembre | STRETCHING |
| Lundi 20 novembre | PILÂTES YOGA |
| Lundi 27 novembre | STRETCHING |
| DECEMBRE 2023 | |
| Lundi 4 décembre | STRETCHING |
| Lundi 11 décembre | PILÂTES YOGA |
| Lundi 18 décembre | STRETCHING |

Inscription : hayette.elmansouri@vandoeuvre.fr

A NOTER

- Les séances se déroulent au Parc des Sports, en salle de Danse, de 12h15 à 13h
 - Se munir d'une tenue adaptée
 - Prévoir une petite serviette et un tapis
 - Capacités d'accueil : 15 personnes

Tapis à disposition en salle de danse – néanmoins les tapis ne sont pas adaptés à la relaxation car pas suffisamment épais, si toutefois les participants ont un tapis, ils peuvent l'apporter, c'est encore mieux.