

Nouveau à Coulommiers

Bien-être au Capucins

ALLIEZ ACTIVITE PHYSIQUE, SANTE et BIEN-ETRE

MARCHE NORDIQUE

INITIATIONS tous les LUNDI et SAMEDI matin de 09h30 à 12h00

Idéal pour la reprise d'activité physique et pour retrouver

« la forme » tout en respectant le corps

Initiation sur 4 séances...

(Avec support pédagogique « Marche et bien-être »)

...Suivie de sorties régulières

Séances organisées par Laurent GRIGNON

(Initiateur et animateur diplômé par la fédération de Nordic walking et affilié à la fédération française EPMM Sports pour tous)

Infos et inscriptions : 06.14.36.34.07

MARCHE CONSCIENTE

Tous les 2^e et 4^e LUNDI et 1^{er} et 3^e SAMEDI à 09h15

Tous les JEUDIS à 09h et à 18h30

Marche lente et silencieuse, au rythme de la respiration pour apaiser le corps et l'esprit

Sorties animées par Corinne THOMAS, contact : 06.82.19.71.10

(RV Parc des capucins - Parking tennis)



Venez nous
rejoindre !



Coulommiers

www.association-ambre.info

Ambre



Association Marcher vers le Bien-être