

SANTÉ & BIEN VIEILLIR

Atelier stretching

*Bouger en douceur,
à son rythme.*



Pour : Femmes du quartier, adultes et seniors

Avec Jessica Fostier, coach sportive : des séances d'assouplissement et de bien-être. Mobilité, respiration et détente, pour prendre soin de soi grâce à une activité physique régulière.



QUAND

Lundi

14h – 16h



FORMAT

Collectif encadré



COMMENT

Cycle sur inscription

Informations :

03 20 73 41 61



Où ?

121 rue de l'Hommelet, Roubaix



Les infos à jour

Scannez avec votre
téléphone, ou passez à
l'accueil.

cshommelet.com