

MARCHE SPORTIVE

Bougez, respirez, marchez !

DE 9H À 12H

- 10€

- **Nesles la Vallée**
dimanche 9 novembre

- **Parc Georges Valbon**
dimanche 7 décembre

Point de rencontre: Gare de Groslay 8h30
co-voiturage retour 12h30

+33 6 30 97 0131 – lesechappeesdeludo@gmail.com

LES MATINÉES BIEN-ÊTRE

**L'ensemble des bénéfices des
matinées seront reversés à la
Fondation France Sclérose en
plaques**

23 novembre : Sophrologie

14 décembre : Relaxinésie

25 Janvier : Yoga

29 mars : Qi-gong

17 mai : Fascias

21 juin : Tai chi



**RDV 8H30 ESPACE FORME
PISCINE DE MONTMORENCY - 20€**



Pour 1h15 de pratique puis accès à
l'ensemble des activités de l'espace
nautique: Spa, jacuzzi, hammam,
piscine... jusqu'à 12h30



Réservation
lesechappeesdeludo@gmail.com
06 30 97 01 31

