

# ***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 01 31 – 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](mailto:lesechappeesdeludo@gmail.com)  
06 30 97 01 31

