

STAGES

SPORT ET BIEN ÊTRE !



ADULTES

Du 23 au 27 octobre
de 10h15 à 11h45

Inscriptions à la semaine
ou à la journée sur
www.animactisce.org

PROGRAMME DE LA SEMAINE :

Lundi 23 : Hatha Yoga - fortifier son dos
Mardi 24 : Hatha Yoga - prendre soin de son ventre
Mercredi 25 : Pilates
Jeudi 26 : Yoga Dynamique
Vendredi 27 : Zumba

PARIS ANIM'
Centre
Point du Jour
1-9 rue
du Général
Malleterre
75016 Paris
01 46 51 03 15