



Centre Socio-Culturel  
de l'Airvaudais &  
du Val du Thouet

Airvaudais-valduthouet.csc79.org

avec Julie  
(Professeur D.E.)

150 € / an  
+ Adhésion

# ÉTIREMENTS POSTURE RELAXATION

*"Apprendre à ressentir pleinement  
qui on est à travers son corps  
et à créer son propre bien être  
avec l'appui vital de la respiration"*

de 18 à 90 ans

1 cours d'essai

**LUNDI 28 SEPTEMBRE 2020**

les lundis de 18h45 à 19h45  
2<sup>e</sup> étage du Centre Social (Airvault)

*Maintien des cours à partir de 8 personnes inscrites*

**Renseignements techniques : 05.49.69.87.78**

~ Pour en savoir plus : [lisastretch.com](http://lisastretch.com) ~