

Qi Gong Adapté

Une pratique essentielle pour être
en forme à tout âge

Séniors
PMR
Post rééducation

Vendredi
11h-12h00

Tarif : 145€
+ adhésion annuelle
+ 5€ licence



Postures et
mouvements
faciles, doux
et adaptés

- **Equilibre**
- **Souplesse**
- **Mobilité**
- **Détente**
- **Vitalité...**



ESPACE MAILISO

4, Rue Ste Foy - 27190 Conches -

Tél.02.32.30.23.15

Site: www.espacemailiso.net

Facebook : www.facebook.com/espace.mailiso