

Activités
Gratuites

Des activités physiques
et sportives pour tous
les publics et tout au
long de la vie.

Provins Activ' Sport Santé

FORME SANTÉ BIEN-ÊTRE

DIMANCHE 18 MAI 2025

Rendez-vous à 9h45
au Gymnase Raymond Vitte

YOGA AVEC L'ASSOCIATION RELAXATION YOGA PROVINS

1H de pratique du yoga pour se reconnecter à son corps, son souffle et déposer le mental. Séance adaptée à toutes et tous, pour vous apporter du mouvement, mobiliser vos articulations, tout en souplesse et en équilibre, afin de se sentir mieux, calme, détendu, et en pleine forme !

CIRCUIT TRAINING AVEC L'ASSOCIATION ENER'GYM

Enchaînement d'ateliers ludiques pour renforcer le corps, améliorer l'endurance et bouger pour sa santé. Une séance dynamique accessible à tous, débutants comme confirmés.

PILATES FLOW AVEC L'ASSOCIATION ENER'GYM

Enchaînement fluide de mouvements visant à travailler l'équilibre et la souplesse, tout en renforçant les muscles en profondeur.

GYM SANTÉ AVEC L'ASSOCIATION LES MANICOUIS

Venez découvrir le temps d'une matinée nos ateliers de motricité mêlant équilibre et souplesse.
Un excellent moyen de travailler votre coordination et votre flexibilité tout en passant un bon moment.



Nombre de participants limité
INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES
via le QR code ci-contre



Maison Sport Santé du Provinois
Boulevard d'Aligre
77160 PROVINS
01 64 00 46 03
sportsante@mairie-provins.fr