



MARGUERITES

■ SPORT ET SANTÉ

Samedi 11 janvier,
le Jardin intérieur,
co-organise et accueille
un événement
sport-santé proposé
par la Fédération sport
pour tous
et l'association
Zambrocal.

De 14 h à 18 h,
ateliers de cardio,
de Pilates, stretching,
yoga, tai-chi-chuan,
qi-gong, méditation... ;
tests de forme

pour évaluer
les capacités physiques
et les besoins.

Une conférence
sur le sport-santé
et un atelier sur le thème
manger
en pleine

conscience seront donnés
par des professionnels
qui répondront
et conseilleront
tout au long
de l'après-midi.

Renseignements
Le Jardin intérieur,
au Lucie 06 48 35 35 47.