



Sport. L'opération Belle en baskets aura lieu le 23 mars

L'opération Belle en baskets aura lieu samedi 23 mars de 9 heures à midi à l'Espace Animation de Luc. En partenariat avec le Comité départemental sport pour tous de l'Aveyron, Sport pour tous Luc-la-Primaube, cette action est organisée dans le cadre des actions de promotion du sport pour la femme, une opération sur les bienfaits du sport. Au programme : Shaker en rythme avec Sandra Teixeira, bouger en rythme avec des bouteilles de sable, Hatha Yoga avec Marie-Claude Germane, postures (fermeté & souplesse) et bienfaits,

Yoga Nidra avec Marie-Claude Germane, le yoga du sommeil lucide (méditation et relaxation profonde).

Cette action est ouverte à toutes, licenciées ou non-licenciées. Enfilez vos baskets et rejoignez-nous samedi 23 mars à 9 heures à la salle d'animation de Luc. Participation de 2 € pour les licenciés Sport pour Tous et 4 € pour les non-licenciés (assurance incluse). Informations animation « Belle en baskets » auprès du comité départemental Sports pour Tous Aveyron au 06 08 48 82 01 ou par mail lucie.belle@sportspourtous.org.