

HAPPY MOUVEMENTS de Santé

Accessibles à tous !



**Alternance de mouvements doux et dynamiques
en musique, composés de :**

**Déblocages articulaires, stretching,
Yoga Douceur,
Qi Gong, mouvements rythmés de
coordination, relaxation.**

**Des séances dans la joie pour stimuler l'esprit et
tonifier le corps**



Séances : mardi de 10h à 11h

Vendredi de 10h30h à 11h30

Salle du DAMIER – rte des Voirons – Veigy-Foncenex

Rens. Inscriptions : Association Vital'Impuls – Mme Liliane Raboud

Tel 0450 94 80 07 ou 06 25 63 01 04

Mail : vital.impuls@orange.fr