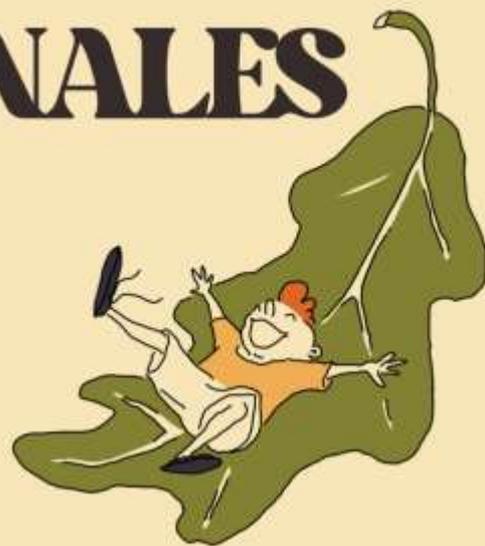




# LES AUTOMNALES

Le mois des initiatives  
écologiques et solidaires

## Animation



**Samedi 23 Novembre 2024 de 11h00 à 12h00**

LAUB Munster

«RECABIC »

*Pour adultes*  
8 places

Réservation : **Clarisse HUCKERT**  
**07 87 81 69 14**  
**Clarisse.huckert@wanadoo.fr**

Gymnastique douce effectuée à l'aide d'une sorte de ressort, permettant de travailler tous les systèmes corporels (articulaire, musculaire, respiratoire, cardio-vasculaire...), afin d'assouplir et de renforcer le corps, et d'agir sur le stress et la fatigue.

La méthode est adaptée à tous, à tout âge, et convient aussi bien à ceux qui ont besoin d'améliorer leur état de santé et de retrouver leur forme, qu'à ceux qui ont déjà une activité physique régulière, en optimisant les performances de chacun.

Apportez un tapis de sol

Participation libre