

Journée de la Femme Sport/Bien-être

Dimanche 13 mars 2022

Dammartin-en-Serve



Horaires		Activités		Lieu
10h - 11h	ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI AU NATUREL	Marche Nordique	TEST DE FORME	Extérieur
		Cardio boxe		Salle d'activité
		Relaxation Active		Salle de danse
11h15 - 12h15		Stretching Dynamique		Salle de danse
		Qi Gong		Salle d'activité
		Pause		
13h - 14h		Yoga du rire		Salle de danse
		Zumba		Salle d'activité
14h15 - 15h15		Pilates Swiss Ball		Salle de danse
		Djembel Dance		Salle d'activité
15h30 - 16h30	Danse Comédie Musicale	Salle de danse		
	Strong Nation	Salle d'activité		
17h00		Pot de Clôture		