



## *Bien-être en plein air*

### SHIBASHI

ATELIER DÉCOUVERTE POUR LES ÂÎNÉS DÈS 60 ANS.

CETTE PRATIQUE DOUCE ALLIANT LA RESPIRATION,  
LE MOUVEMENT ET L'ATTENTION, AMÉLIORE LA  
COORDINATION, L'ÉQUILIBRE, LA MOBILITÉ ET PROCURE  
DE LA DÉTENTE.

*SELON LES NORMES SANITAIRES EN VIGUEUR*

Les vendredis 11 juin  
9 juillet  
10 septembre  
8 octobre

Horaire : 10h00 – 11h00

Lieu : Espace Jeunes au Platy

Prix : libre participation

Renseignements/inscriptions :  
Selmira Crausaz  
076/345.30.60

EN COLLABORATION AVEC :

