

ATELIER DE DÉTENTE

**“ Déstresser,
c’est aussi bien respirer ”**



Des petits exercices
de détente et de respiration
à refaire chez soi



**Du jeudi 20 septembre au jeudi 6 décembre 2018 inclus
(sauf vacances scolaires)**

2 séances proposées :

- de 15h à 16h :
au Pôle Danse, rue des ponts de Fligny (salle verte)
- de 18h30 à 19h30 :
au dojo, à côté de la gare (salle Jean-Lenoir)

**À NOTER : SÉANCES DU SOIR OUVERTES EN PRIORITÉ
AU PUBLIC QUI N'EST PAS DISPONIBLE EN JOURNÉE**

Avec Alima BENBAKIR, relaxologue.

Tarif selon quotient familial



MAISON DU CITOYEN
Centre social & d'initiatives municipal
1 rue des Pervenches - 61200 ARGENTAN
Tél. : 02 33 36 85 84 - Fax : 02 33 36 52 29
Courriel : mdc@argentan.fr