ALBIGNY SUR SAONE
GYM - FITNESS

Yoga

Cours animés par Laurence

Le **yoga** est une pratique aux multiples bienfaits pour le corps et l'esprit.

Des enchaînements de postures et de respirations, bénéfiques pour la concentration et la relaxation.

Offrez vous un moment de bien être par la pratique d'exercices simples en acquérant les essentiels de la méditation.

Alors n'hésitez pas à venir vous joindre à nous afin de garder la forme ou de l'améliorer!

Renseignements :

albignygym@gmail.com - www.albigny.gym.free.fr

Maison des Associations - 2ème étage - 1 Voie Nouvelle à ALBIGNY SUR SAÔNE