



Séance de **Nordic YOGA** Adultes

7€
la séance

Animée par Annie CHENE

samedi 8/11 à 10h/11h30
vendredi 21/11 à 17h/18h30
inscription obligatoire



Bernières/Mer, RDV parking du Platon



Le Nordic Yoga est une alliance de la marche nordique et de postures de yoga qui se pratique en extérieur avec des bâtons .

Le Nordic Yoga permet un bien-être physique et mental.

(Prévoir un sac à dos ajusté ou type Camelbag votre bouteille d'eau ainsi qu'une tenue adaptée à la pratique et à la météo , des bâtons de marche nordique si vous en possédez ou prêt possible à l'inscription, prévoir sac à dos ajusté, de l'eau, bonnes chaussures de marches (semelles souples)

Inscription et règlement pour le 08/11 avant le 07/11/25 à 12h
Annulation/remboursement pour le t avant le 4/11/25 à 12h et pour le 21/11/25
Inscription et règlement pour le 20/11 à 12h
Annulation/remboursement avant le 17/11/25 à 12h

depuis votre Espace Famille ADAJ.

**(si vous n'en possédez pas, contactez-nous
au 02.31.37.18.04)**

**Centre socioculturel ADAJ
8 rue de l'église
14440 Douvres-la-Délivrande**

