



# Séance de Nordic YOGA Adultes

7€  
la séance

Animée par Annie CHENE

samedi 6/12 à 10h/11h30



**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 avant le 05/12/25 à 12h  
Annulation/remboursement avant le 01/12/25 à 12h et pour le  
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**

