

SPORT SANTE & DETENTE



- REMISE EN FORME
- RELAXATION
- DIETETIQUE
- AROMATHERAPIE

AVEC LA PARTICIPATION

**LE 18 MARS 2018
DE 14H A 17H**



Ville de
Villers-Semeuse

AU COSEC DE VILLERS SEMEUSE

- Remise en forme en douceur de 14h à 16h
- Nordic'fit santé : à 16h et 16h30 (durée atelier 20')
- Atelier de relaxation de 14h à 15h30
- Atelier détente et auto massage de 15h30 à 17h
- Atelier d'aromathérapie (huiles essentielles)
- Atelier de diététique de 14h à 17h



**Harmonie
mutuelle**

CONTACT ET INFORMATION JEAN PHILIPPE GRIBOUT 06 31 12 85 79

Ces activités sportives procurent du bien être, de la prévention pour les maladies et améliorent la vie quotidienne. Elles seront encadrées par des spécialistes de chaque discipline.



Sport Santé
Bien-Être
Réseau Champagne-Ardenne



LABEL
CRENEAU
SPORT-SANTE



Organisé par le Comité des Ardennes d'Athlétisme (comite08athletisme.athle.org), HARMONIE MUTUELLE et avec la participation financière de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie