



QUERCYLIENCE



Inscription :

07 82 27 14 21

quercylience@mailo.fr

www.quercylience.org

Se (re)mettre en mouvement à son rythme

Activité physique pour tous-tes

Atelier collectif gratuit sur inscription



Christiane ZOPF
Animatrice Sportive

Lacapelle-
Livron

St Igne

Améliorer et/ou conserver ses capacités physiques (souplesse, coordination, endurance, équilibre, capacité respiratoire) grâce à un travail de renforcement musculaire tout en douceur et adapté à chacun.