

XIAO **MING**
TAÏ CHI QI GONG



**ACTIVITÉS PHYSIQUES
ADAPTÉES AUX SÉNIORS
(50 ans et plus)**

**Tous les mardis
de 8h45 à 10h00
2[€]50 le cours**



**SPORT
SANTÉ
SÉNIORS**

PROGRAMME

- Renforcement musculaire**
- Equilibre**
- Gestes et postures**

**Salle N°3 des Associations
Avenue Notre-Dame
31250 REVEL**

Inscriptions et renseignements
06 22 67 42 49
sdebailleul@yahoo.fr