



**Vous en avez plein le dos ?
Vous rêvez d'un moment privilégié ?**

**Venez découvrir les ETIREMENTS, le
RENFORCEMENT MUSCULAIRE sur ballon,
et acquérir les bases pour réaliser vos séances
Bien-être chez vous au quotidien!**



Samedi 10 Décembre - De 9h30 à 11h00

A la MJC

Avec Véronique VAUDAN - Masseur-Kinésithérapeute

Tarif Adhérent 5€ - Extérieur 7€

Merci de prévoir une tenue souple et des baskets, serviette et bouteille d'eau

www.mjcbussieres.com - m.j.c42@orange.fr – 04 77 27 39 60