Je bouge à mon rythme à Dardagny

Pour se faire du bien
Pour partager un bon moment

L'important est de se retrouver pour encourager la volonté à se mouvoir, chacun à son rythme et prendre du plaisir à exécuter quelques exercices doux et simples pour garder la forme.

Pour respirer !
Par n'importe quel temps, on bouge !

Toutes les personnes, même à mobilité réduite, sont les bienvenues.

Rendez-vous devant le château de Dardagny
Heure: 09h30 à 10h45
chaque 3ème jeudi du mois
le 16 septembre et le 21 octobre
le 18 novembre et le 16 décembre

Inscrivez-vous auprès de la Mairie jusqu'au mardi précédent (022 754 12 30)

Votre participation: CHF 5.00 par séance

Ceci est une activité organisée par les animateurs en mobilité de CoAlter et soutenue par votre commune de Dardagny.