

YOGA SUR CHAISES EN DIRECTION DES SÉNIORS

« YOGA SUR CHAISE: LA FORME EN S'ASSEYANT ! »



A PARTIR DU
LUNDI 21 SEPTEMBRE 2026
DE 14H30 À 16H30
Dans les locaux de la Maison partagée Âges et Vie
4 rue de l'épinette
25 600 Vieux Charmont

- Conservez souplesse, équilibre et sérénité.
- Des séances adaptées à tous les niveaux
- Améliorer votre mobilité en douceur
- libérez les tensions et détendez-vous
- Pratique sécurisée et bienveillante

GRATUIT



Via'Dom
Nord Franche-Comté

ATTENTION, PLACES LIMITÉES : 10 PERSONNES MAXI

INSCRIPTION

**AU 03 81 97 33 77
TRANSPORT POSSIBLE SI BESOIN**

*Action réalisée par l'association VIA'DOM avec le soutien
de la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie
des personnes âgées du Doubs*