



COVIDEN ONDOREN ONGIZATEA

BIEN-ÊTRE POST COVID

CYCLE DE 5 SEANCES



CRÉER DU LIEN
SOCIAL

TROUVER DU PLAISIR A
SORTIR DE CHEZ SOI
ET A BOUGER

REMOBILISER
LES DIFFERENTS
GROUPES
MUSCULAIRES

TRAVAILLER
L'EQUILIBRE ET
LA RESPIRATION

SE DETENDRE





TOUT LE LONG DU CYCLE

- *ÉQUILIBRE / OREKA*
- *RESPIRATION / HATS HARTZE*
- *COORDINATION / KOORDINAZIO*
- *MOBILITÉ ARTICULAIRE
ARTIKULAZIO MUGIKORTASUNA*
- *RENFORCEMENT / INDARTZE*

SERONT TRAVAILLÉS

CYCLE DE 5 SÉANCES
LE MARDI DE 10H À 11H30

À PARTIR DU MOIS DE **NOVEMBRE 2021**

À LA SALLE HARRETCHE
19 ALLÉE DES MIMOSAS
64990 SAINT-PIERRE-D'IRUBE HIRIBURU

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS :

*DU CCAS DE SAINT-PIERRE-D'IRUBE HIRIBURU
AU 05 59 44 03 53 OU
DU CLIC DE BAYONNE AU 05 59 50 80 30*

