



Santé & Bien-être Corps et Culture Femmes



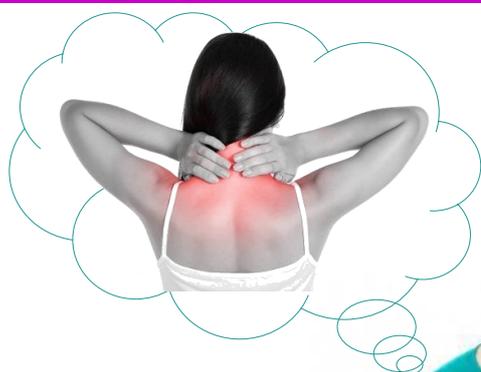
Les exercices physiques qui soulagent les maux et les tensions musculaires

VENDREDI
22 NOVEMBRE 2019
de 14h30 à 16h30
au Centre Social et Culturel Lavieu

avec Chantal BAROU,
Kinésithérapeute de Kiné Santé

Echange - Débat - Discussion

Rencontre gratuite et ouverte à toutes !



Après un échange sur ce qui peut provoquer les maux et les tensions musculaires, pour mieux les identifier, nous proposerons les exercices adéquats que l'on pourra refaire chez soi pour les soulager.



Prévoir une tenue confortable pour faire les exercices sur le tapis, sinon possibilité de les faire assise sur une chaise.

A 16h30 : partage d'une collation

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE
1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44

Avec le soutien de la Politique de la Ville