

Activités physiques, de détente et de bien-être

yoga



● **Lundi / 18h15-20h**

Halle sportive
à Roumazières-Loubert
Coût : 245 € (35 séances)
Animé par José Lelong

Taiji Quan



Gi gong

● **Mardi / 18h30-20h**

CSCS de Haute-Charente
à Roumazières-Loubert
Coût : 198 € (33 séances)
Animé par Corinne Dufrêne

sophrologie

● **Mercredi / 19h-20h**

● **Jeudi / 10h30-11h30**

CSCS de Haute-Charente
à Roumazières-Loubert
Coût : 240 € (32 séances)
Animé par Karine Couvidat



Bougeons ensemble



● **Mercredi / 10h-11h**

Salle des fêtes
à Roumazières-Loubert
Animé par Christophe Goujon

Danse avec Mary

● **Mercredi / 14h30-15h30**

Halle sportive (1^{er} étage)
à Roumazières-Loubert
Gratuit

Marche nordique

● **Vendredi / 13h30-17h**

Départ/retour CSCS
Gratuit

sur des sentiers de Charente limousine



Renseignements/Inscriptions

Centre social culturel et sportif
de Haute-Charente

☎ 05 45 71 18 59

🌐 cscs.haute-charente@orange.fr

