

Activités physiques, de détente et de bien-être

yoga



● **Lundi / 18h15 à 20h**

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

Taiji Quan



Gi gong

● **Mardi / 18h30 à 20h**

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

sophrologie

● **Mercredi / 19h à 20h**

● **Jeudi / 10h30 à 11h30**

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



Bougeons ensemble



● **Mercredi / séances à 9h15 et 10h30**

Dojo (Halle artistique)
à Roumazières-Loubert
Gratuit
Animé par Christophe Goujon

Danse/Claquettes

● **Mercredi / 14h/15h (danse)**

15h/16h (claquettes)

Halle sportive (1^{er} étage)
à Roumazières-Loubert
Gratuit
Animé par Mary Turner

Marche nordique

● **Vendredi / 13h30 à 17h**

Départ/retour CSCS
Licence à l'année
sur des sentiers de Charente limousine



Adhésion obligatoire au CSCS / de 5 à 8 €

Renseignements/Inscriptions

Centre social culturel et sportif
de Haute-Charente

☎ 05 45 71 18 59

🌐 cscs.haute-charente@orange.fr

