



ATELIERS DÉCOUVERTE

GY POUCHARRAMET

SAMEDI 31 JANVIER 2026 :

9H30 -10H30 FULL BODY HIIT GUIDE

10H30 -11H30 STRETCHING ET MOBILITÉ DOUCE

SAMEDI 14 FÉVRIER 2026:

9H30 -10H30 TAI CHI INITIATION

10H45 -11H45 TAI CHI DÉBUTANTS

LIEU : SALLE DE LA COMMANDERIE A POUCHARRAMET

PLACES LIMITÉES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUPRES D'AMÉLIE

AU 06.68.13.93.41

Tarif adhérent de l'association : 4€/ heure ou 8€/ 2heures

Tarif non adhérent : 8€/ heure ou 12€/ 2 heures