



CLUB CULTUREL DE  
LOISIRS, D'EXPRESSIONS  
ET DE RECREATIONS

Association agréée - Espace de vie sociale de la CAF et Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports

# YOGA

animé par Marie Fruiquière

# SUR CHAISE

cours essai  
**GRATUIT**



**Le mercredi**  
**30 avril**  
**de 9h30 à 10h30**  
**salle Cèdre**  
**(Maison des Associations)**

Grâce aux étirements ciblés et du renforcement musculaire, Yoga sur Chaise permet de réduire le stress, retrouver plus d'énergie et s'adapte à tous les besoins pour un bien-être durable.

Réservation obligatoire

**02.37.23.12.43**

C.C.L.E.R.- 41, rue René et Jean Lefèvre- 28130 Pierres  
[www.ccler-maintenon.com](http://www.ccler-maintenon.com)

