

Association Qi Gong et Activités  
de Bien-être

Séances de découverte gratuites

**Biokinésie** = gym de remise en forme  
**Détente du dos** et renforcement abdominal

**Mardi 4 septembre**

9h15 à 10h15 Biokinésie  
10h30 à 11h30 Détente du dos

**Vendredi 7 septembre**

18h à 19h Biokinésie  
19h15 à 20h15 Détente du dos

**Lieu** : Maison du Bien-être, 25 rue Michelet,  
Neuville-de-Poitou.

Apporter un tapis de gymnastique pour la  
pratique au sol.

Association Qi Gong et Activités  
de Bien-être

Séances de découverte gratuites

**Biokinésie** = gym de remise en forme  
**Détente du dos** et renforcement abdominal

**Mardi 4 septembre**

9h15 à 10h15 Biokinésie  
10h30 à 11h30 Détente du dos

**Vendredi 7 septembre**

18h à 19h Biokinésie  
19h15 à 20h15 Détente du dos

**Lieu** : Maison du Bien-être, 25 rue Michelet,  
Neuville-de-Poitou.

Apporter un tapis de gymnastique pour la  
pratique au sol.

Association Qi Gong et Activités  
de Bien-être

Séances de découverte gratuites

**Biokinésie** = gym de remise en forme  
**Détente du dos** et renforcement abdominal

**Mardi 4 septembre**

9h15 à 10h15 Biokinésie  
10h30 à 11h30 Détente du dos

**Vendredi 7 septembre**

18h à 19h Biokinésie  
19h15 à 20h15 Détente du dos

**Lieu** : Maison du Bien-être, 25 rue Michelet,  
Neuville-de-Poitou.

Apporter un tapis de gymnastique pour la  
pratique au sol.

Association Qi Gong et Activités  
de Bien-être

Séances de découverte gratuites

**Biokinésie** = gym de remise en forme  
**Détente du dos** et renforcement abdominal

**Mardi 4 septembre**

9h15 à 10h15 Biokinésie  
10h30 à 11h30 Détente du dos

**Vendredi 7 septembre**

18h à 19h Biokinésie  
19h15 à 20h15 Détente du dos

**Lieu** : Maison du Bien-être, 25 rue Michelet,  
Neuville-de-Poitou.

Apporter un tapis de gymnastique pour la  
pratique au sol.