

# LE FOYER RURAL DE BOMBON

vous propose



## Du STRETCHING POSTURAL

Le vendredi, salle polyvalente, de 12h à 13h, Marie-Hélène, enseignante professionnelle, diplômée d'État, vous propose une méthode à base d'étirements et de contractions musculaires. Chaque exercice, progressivement et lentement construit vous fera découvrir votre musculature profonde, prendre conscience de votre souplesse et de vos raideurs ! Et surtout elle apportera un mieux-être à votre corps. Quel que soit votre âge, votre métier, que l'on soit un homme ou une femme, le stretching postural va délier et améliorer le confort physique de chacun.

**Le tarif individuel sera calculé en fonction du nombre de participant.e.s inscrit.e.s + adhésion individuelle (annuelle) au Foyer Rural** (15 €/1ère personne d'un foyer ; 11 €/2<sup>e</sup> personne et suivantes ; 6 € enfant né à partir du 1/1/2012 ; 6,50 €/adhérent d'un autre foyer rural ; adhésion temporaire (7 jours) : 8 €)

**1ère séance de découverte gratuite**

**Vendredi 14 janvier 2022**

**Salle polyvalente**

**12 h - 13 h**

**Prévoir son tapis**

**(Respect de la réglementation en vigueur en lien avec la Covid-19)**

Pré-inscription à déposer chez Mme Delvaux - 15 rue de l'Église à Bombon

NOM..... Prénom .....

Adresse .....

Tél (portable si possible) : .....

**Siège du Foyer Rural de Bombon** : Mairie de Bombon

**Adresse de la Présidente** : Françoise Delvaux - 15 rue de l'Église - 77720 BOMBON

**E-mail Foyer Rural** : [fr.bombon@orange.fr](mailto:fr.bombon@orange.fr) - **Site internet** : <http://fr-bombon.org/>

**Facebook** : @foyerruralbombon

