

Gymnastique douce chinoise

Animé par :

Eric Augoyard, éducateur sportif en arts énergétiques chinois (Qigong).

Gratuit, pour les seniors (60 ans et plus), des ateliers d'une heure pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration. Découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à la portée de tous.

Inscriptions : en mairie : 04 68 79 15 16
ou fleurdeprunier@outlook.com

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

SANTÉ

ATELIER



DATE

A partir du

2

Septembre

2025

10 h30

LIEU

Capendu

**Foyer des Campagnes
Rue de la Mairie**



INFOS

Entrée libre et gratuite

Inscriptions en mairie :

04 68 79 15 16

ou par mail :

fleurdeprunier@outlook.com

**Proposé par l'association
« Fleur de prunier » en
partenariat avec la commune
de Capendu**

Le programme

ATELIER 1

2
Septembre
2025 10h30

ATELIER 2

9
Septembre
2025 10h30

ATELIER 3

16
Septembre
2025 10h30

ATELIER 4

23
Septembre
2025 10h30

ATELIER 5

30
Septembre
2025 10h30

ATELIER 6

7
Octobre
2025 10h30

ATELIER 7

14
Octobre
2025 10h30

ATELIER 8

28
Octobre
2025 10h30

ATELIER 9

4
Novembre
2025 10h30

ATELIER 10

13
Novembre
2025 10h30

ATELIER 11

18
Novembre
2025 10h30

ATELIER 12

25
Novembre
2025 10h30