

SEMAINE DE LA FORME

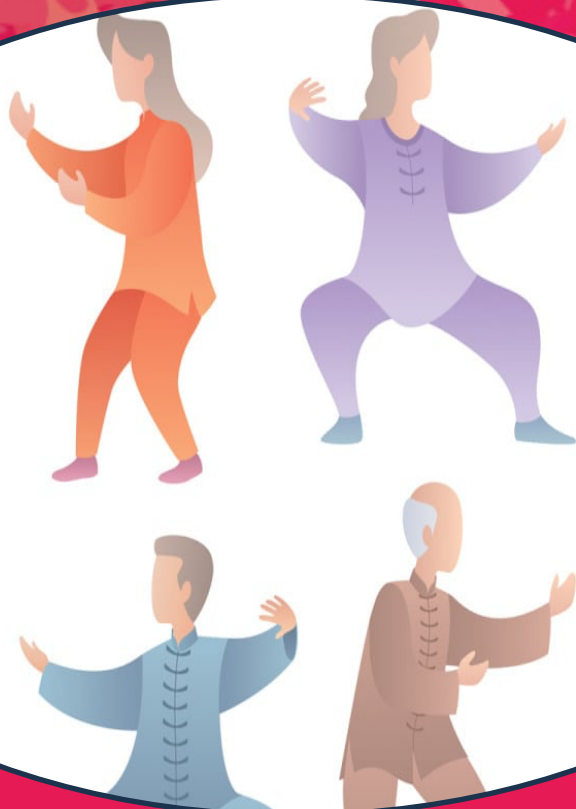
MERCREDI 1^{er} octobre 2025

Découverte du Qi gong à l'ESPASS de Podensac
Venez pratiquer avec nos aînés ;)

Sur inscription

1^{ère} session 15H-15H45

2^{ème} session 16H-16H45



Une après-midi pour

Découvrir gratuitement une
activité physique accessibles à
tous

Bouger dans la convivialité et la
bonne humeur

Se sensibiliser sur l'importance
de la santé et du bien-être par
le sport



PEMA KARUNA

Avec l'Association PEMA KARUNA
Club Sport Santé Bien-être

Inscription et renseignements :

Service Animation ESPASS de Podensac 06 62 76 93 66 ou
pemakaruna@gmail.com

<https://pemakaruna.wixsite.com/pema-karuna>