

21 Mai
2026

Normandie Sporte Contre le Cancer

Découvrez les bienfaits de
l'Activité Physique adaptée



Rendez-vous le 21 mai au centre :

- de 10h00 à 10h45 découvrez du **yoga doux** (yoga relaxation)
- de 11h00 à 11h45 découvrez du **yoga tonique** (avec chaise ou en position allongée)
- de 16h à 17h : **marche collective**, un moment d'échange, ouvert à tous. NB : cette marche est libre est non encadrée. Chacun y participe sous sa propre responsabilité



Ce programme vous est proposé dans votre établissement