

ILCG Ancerville et Alexia LAGACHE vous proposent

# SOPHROYOGA SUR CHAISE

Programme inédit : Bouger, respirer, se détendre  
Restez actif en douceur et serein après 60 ans !

**MERCREDI 10H - 11H**  
**JEUDI 10H - 11H**

Alexia LAGACHE

POSITIVEZ  
ET RAYONNEZ  
AU QUOTIDIEN !

Démarrage  
mer. 17/09 et  
jeudi 18/09

**INSCRIPTIONS**  
**06 73 55 30 58**

Espace Fanfan La Tulipe  
16 rue paquet  
55170 Ancerville