

# Samedi 3 février 2024

de 14h30 à 18h00

Salle Marcel Pagnol  
MAGNAC SUR TOUVRE

4 €

## Et si on bougeait, mangeait et dormait "MIEUX" !



Découvertes : Gym, Qi Gong, Yoga,  
MN, Méditation. Conseils sommeil  
et nutrition, autour d'un goûter !



L'Isle d'Espagnac  
Châteauneuf  
Angoulême  
Soyaux

Rencontrez les intervenants Pro. d'ASPT 16

# Dimanche 4 février

12h15



INSCRIPTIONS EN LIGNE :



# Tous à la Soupe

INFOS : 06.13.22.11.49.  
sportpourtous16@gmail.com

10 € Adultes  
ou  
12 € les 2 jours  
  
5 € Enfants  
- 12 ans

Lycées  
Hôteliers  
Restaurateurs  
Commerçants  
Producteurs Locaux  
Associations  
Artisans  
etc.

Salle Marcel Pagnol  
MAGNAC SUR TOUVRE



50<sup>1ers</sup> Inscrits  
bol offert