



BRIE PICARDIE

FOYER RURAL RIBEMONT MERICOURT



Yoga Vinyasa

Yoga Vinyasa : souplesse, détente et bien être sont au rendez vous tous les mardis de 18H30 à 19h dès le 8 septembre.
Les débutants sont les bienvenus.

FOYER RURAL
RIBEMONT
MERICOURT

Contacts :
06 70 5619 67 - 07 86 6864 42
Foyerrural.Ribemont@orange.fr



Pilates

Le Pilates est une méthode basée sur le renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Il permet de travailler en profondeur l'ensemble des parties du corps

Contacts :
06 70 5619 67 - 06 42 78 14 60
foyerrural.ribemont@orange.fr



Taïso

Le Taïso vous propose une activité pour garder la forme au quotidien douce et complète
Amélioration de la souplesse, renforcement de l'équilibre, un entretien musculaire en douceur une réduction du stress en favorisant le bien être

Contacts :
06 42 78 14 60
foyerrural.ribemont@orange.fr



Jardins et Découvertes

Association dédiée à la culture des plantes potagères, fruitières et florales.
Ateliers thématiques tous les derniers samedis du mois.
Bourse aux plantes en avril.
Visite de jardins en juin ou septembre.

Contacts :
Sylvie : 06.71.21.19.75 Chantal - 03 2248 37 86
ribemont.jardins@gmail.com



Gym Volontaire

Vous souhaitez retrouver la forme ou tout simplement la garder:
La gym permet de travailler à votre rythme, dans une ambiance détendue et conviviale, renforcement musculaire, abdos, fessiers, étirements...

Contacts :
Francine 06 88 00 59 40
Delphine 06 87 10 16 97
lenglet.philippe@orange.fr