



## **Bonjour à toutes et tous, adhérents du foyer!**

Le mois de mars a débuté et nous vous concoctons un week-end de danse et de relaxation!

Voici les dates à ne pas louper selon vos envies :

**Le 25 mars à Touroussel de 15h30 à 17h30 : Stage de danse africaine accessible à tous!**

Venez vibrer et vous amusez en famille ou entre amis sur des musiques remplies de soleil!

Marie et Lucie, deux gabonaises vous feront danser sur des rythmes africains dans une bonne ambiance assurée!

Inscriptions possibles via ce lien :

<https://www.flbb.fr/collect/description/302387-u-stage-danse-africaine>

Tarif : 5 euros.

**Le 26 mars à la MTL de 10h30 à 12h : Dimanche zen**

Vous êtes à la recherche de bien-être, de temps pour vous, d'un temps pour libérer les tensions et l'esprit. Ce rendez-vous est pour vous!

Ambiance zen, pratique de gym douce, travail de respiration... Christelle Le Vincent vous guidera dans ce moment bien-être.

Inscriptions possibles via ce lien :

<https://www.flbb.fr/collect/description/302757-d-stage-dimanche-zen-relaxation-et-gym-douce>.

Tarif : 7 euros.