

SÉANCES DE DECOUVERTE YOFOX DOJO & YOGA EN FAMILLE

Un moment sportif et convivial avec les jeunes et les parents, animé par des professionnels.

Deux séances Découverte de 45 min :

- **Dojo MMA** (Mixed Martial Arts)
Séance technique sans risque (pas de contact entre partenaires) mixant judo, boxe, lutte, muay thai ... et découverte des 10 Commandements du MMA.
Pratique utile pour renforcer l'estime de soi, développer les qualités physiques et mentales.
- **English Yoga**
Combinaison de plusieurs postures de yoga et jeux de respiration. En anglais accessible à tous.
Pratique utile pour s'apaiser, développer la maîtrise de son corps et de sa concentration.

Pour débutants et curieux, petits et grands, filles et garçons. Plus d'infos sur www.yofox.fr.

Date/Horaire : Samedi 16 mai 2020 de 15h00 à 17h00

Lieu : YOFOX 50 avenue du 11 novembre - 86280 Saint-Benoit

(Zone commerciale Grand Large -derrière le Subway)

Participation aux frais pour les 2 séances : 11 €/participant

Renseignement : Karine : afep86.karine@afep.asso.fr



INSCRIPTION : <https://www.billetweb.fr/x20-374-ace>