

**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

A partir d'Octobre

Salle Omnisports (T4 - Niveau A1) site François Mitterrand

Nouveau cours de YinYoga

Venez découvrir la pratique du Yin Yoga*. Un mercredi par mois de 17h15 à 18h30 avec Maud Tourtelier.

Le Yin yoga est plutôt doux, basé sur le relâchement musculaire, il refait circuler l'énergie et agit sur les tensions mentales.

Retrouvez toutes les dates sur le site apbnf.fr
Premier rdv le Mercredi 12 Octobre

*Cours accessibles aux adhérents ayant un forfait cours



**CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE**

—
Fadoua
fadoua.radid-ext@bnf.fr
01 53 79 48 47 / 48 43

—
BnF - site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle Omnisports - Niveau A1

