



ANNEE 2022

Numéro 40

Mai

INFOS ACTIVITES

La fin de saison arrive...

Vous pouvez inviter ami-e, voisin-e, famille....

Au sein de votre activité, au mois de **JUIN 2022**

Pour faire découvrir gratuitement votre discipline

Enfants : Modern'Jazz, Zumbakids et Capoeira

Ado/Adultes : Yoga, Fitness, Capoeira, Modern'Jazz et Zumba

Adultes : Pilates, Réveil Musculaire, Gym Douce, Muscu, Yoga,
Marche Nordique, Fitness, Capoeira, Danse en ligne,
Modern'Jazz et Zumba

Nous proposons dès la rentrée 2022/2023 des
NOUVEAUTES

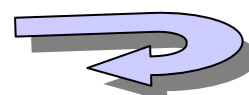
Danse Classique pour les 6/10 ans (jours et horaires à définir).

Gym sur Chaise pour Adultes (jours et horaires à définir).

Marche Propre pour tous, le dimanche matin (horaires à définir).

Relaxation pour ado-adultes ...voir au dos pour une découverte en **JUIN 2022**

TOURNEZ ! TOURNEZ ! TOURNEZ !



Cours animés par
Johanna Hillion

(Sophrologue)



NOUVEAUTE SAISON 2022/2023
ET
COURS DE DECOUVERTE OFFERT

RELAXATION

14h00-15h00 mardi 21 juin 2022

Salle Casque d'Or Eventard

17h00-18h00 jeudi 23 juin 2022

Salle des Champs du Bourg

Les séances de relaxation se déroulent essentiellement assis et sont adaptables aux personnes à mobilité réduite.

Chaque séance commence par des exercices de respiration et sont suivis par une visualisation positive.

Les exercices de respiration peuvent être pratiqués en association avec des mouvements. Cela permet une prise de conscience de l'influence de la respiration du corps et de l'esprit. Ces exercices sont facilement utilisables dans la vie de tous les jours.

La visualisation positive permet de se projeter dans un lieu, une situation pour se sentir bien et imprimer les ressentis de bien-être.