



INFOS ACTIVITES

La fin de saison arrive, nous vous proposons les

PORTES OUVERTES

du lundi 3 au dimanche 9 juin 2024

Une majorité des cours seront « **OUVERTS et GRATUITS** »

* Vous pouvez inviter ami-e, voisin-e, famille.... au sein de votre activité, pour la faire découvrir

* Vous pouvez participer à une autre activité

* **Les mercredi 19 et jeudi 20 juin,** vous pouvez assister à un cours préparé par les groupes de danse classique et de Modern'Jazz

TOURNEZ ! TOURNEZ ! TOURNEZ !



PORTES OUVERTES

MARCHE NORDIQUE

Marine Duveau
Samedi 8 juin
9h15 – 10h30

rendez-vous
Parking Promenade de la
Sarthe
(face à la Maison Médico-
Sociale)

« Prêt de bâtons si besoin »

DANSE CLASSIQUE

Mercredi 19 juin
6/10 ans 18h00 – 19h00

MODERN 'JAZZ

Mercredi 19 juin
11/16 ans 19h00 – 20h15

Jeudi 20 juin

4/6 ans 17h15 – 18h00
6/8 ans 18h00 – 19h00
8/10 ans 19h00 – 20h00
Ados-Adultes 20h00 – 21h15

Cécile Malfait

La Grange Centre S.Signoret

Nous vous annonçons les **NOUVEAUTÉS** pour septembre

Danse Classique 6/10 ans (2 niveaux)

Danse Biodynamique Ados-Adultes

Anglais Ados-Adultes (2 niveaux)

Anglais Professionnel

Relaxation-Sophrologie Ados-Adultes (2 créneaux)

Pilates (3 créneaux)

Danse en ligne (2 niveaux)

Muscu (2 créneaux)

Yin Yoga à découvrir en exclusivité

COURS DE DÉCOUVERTE OFFERT

Yin Yoga

Sophie Charmet

Mardi 4 juin

13h45 – 15h00

Salle des Champs du Bourg

« C'est un yoga très doux qui se pratique principalement au sol. Les postures sont tenues longtemps et les soutiens sont nombreux : coussin, couverture, bolster, brique,... Pour conserver un réel confort. Vous rencontrez votre propre limite, et trouvez l'immobilité et dans la posture »

A C P L d'Ecouflant Centre Simone Signoret 49000 ECOUFLANT

Tél. : 02.41.43.83.93 – Mail : acpl.ecouflant-secretariat@orange.fr – Site : www.acpl-ecouflant.fr

Facebook : ACPL ECOUFLANT