



“ AFRO-GYM “

MAINTIEN EN FORME LUDIQUE

Vous désirez vous entretenir en mélangeant danse et gym ?

Venez essayer les cours de Chantal, dont on connaît ses talents à la fantaisie, l'humour pour vous faire entrer dans l'effort sans efforts !

Avec elle, les musiques vous emportent... africaines ou autres, au gré des envies, (les vôtres seront aussi les bienvenues d'ailleurs!)

Au programme :

Échauffement dansé en douceur, séance à thème évolutif sur 3 voir 4 séances avec ou sans accessoires : ballons, bâtons, chaises et autres pour travail de tonification.

Fins de séances avec assouplissements, étirements, détente.

Venez vous amuser à maintenir la forme !

ADOS - ADULTES

33 cours d'1h30 à rythme hebdomadaire

Les mercredis de 18h30 à 20h00

Attention: pas de cours pendant les vacances scolaires ni jours fériés.

Date de démarrage le mercredi 21 septembre 2022
1er cours offert à tous !

Deux cours en plus vous seront donnés pour palier à 2 éventuelles absences de Chantal.

Si toutefois elle n'en avait pas besoin, vous en seriez bénéficiaire.

Dernier cours mercredi 28 juin 2023.

PRIX

360 euros pour 30 cours d'1h30
(premier cours offert et 2 en réserve)
+ 18 euros (carte d'adhérent obligatoire).
A l'ordre de l'association Atout-Piol.

Total :

378 euros payable en 1 fois
ou
3 x 126 euros
(chèque encaissé en début de chaque trimestre)

LIEU

Les Hangars de Piol • Cadalen

Renseignements et Inscriptions :

Association ATOUT-PIOL
Les Hangars de Piol
81600 CADALEN
atout.piol@orange.fr

Voir la fiche conditions générales.

POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS L'AVENTURE :

CHANTAL TICHANÉ

Danseuse pédagogue
La danse pour animation, médiation,
spécialisée en danse africaine, rythmes,
détente sonore - formatrice depuis 1990.
Co-fondatrice de l'association Atout-Piol.
Contact direct : www.chantichan.fr
07 88 69 31 56