



“ AFRO-GYM “

En Lot et Garonne

MAINTIEN EN FORME LUDIQUE

Un pied dans la danse africaine et la tête dans les étoiles.
Embrassons la vie en tissant des liens !

Jeux de danse, de rencontre où le corps se familiarise peu à peu
à cette façon libératrice de bouger.

On y transpire, on y rit, on y réfléchit et on s’y lâche, à chacun son rythme.

Fin de séance avec assouplissements, étirements, détente.

«De la musique, des copines, se bouger en rythme.
Un cocktail de joie et de rire.
Venez essayer !»

ADOS à partir de 14 ans - ADULTES

5 stages de 2 h. le mercredi de 18 h. à 20 h.
mercredi 7 octobre 2026
mercredi 2 décembre 2026
mercredi 10 février 2027
mercredi 7 avril 2027
En juin, non encore déterminé.

PRIX

20 € le stage
Min. 5 élèves
Max. 10 élèves

LIEU

20 Allée des promenades
47440 Casseneuil
Parking salle multifonctionnelle
(espace Yves Duclos)

Renseignements auprès de Chantal.

Voir la fiche conditions générales.

POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS L'AVEVENTURE :

CHANTAL TICHANÉ

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