



“ AFRO-GYM “ Dans le Tarn

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, et aussi pour se rencontrer, séance à thème évolutif
sur 3 ou 4 séances consécutives pour un
meilleur lâcher prise et appropriation des propositions.

Je choisis chaque musique en fonction du mouvement dansé, et
chaque pas de danse en fonction des muscles que je cherche à
vous faire travailler.

Fins de séances avec assouplissements, étirements, détente.

Venez vous amuser à maintenir la forme !

ADOS à partir de 14 ans - ADULTES

10 cours par trimestre,
le mercredi de 18h30 à 20h hors vacances scolaires sauf Toussaint. (cf Calendrier).

Premier cours offert le 16 septembre 2026

Un cours en plus vous sera donné pour palier
à une éventuelle absence de Chantal.
Si toutefois elle n'en avait pas besoin, vous en seriez bénéficiaire.

PRIX

130 € par trimestre

Carte d'adhérent Atout Piol 17€ à l'année

LIEU

Atout Piol
81600 Cadalen

Renseignements auprès de Chantal.

Option Sonothérapie après l'Afrogym
1 fois par mois = 15 € à régler ponctuellement.
(cf. Calendrier)

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