



“ AFRO-GYM “

En Lot et Garonne

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.

Premier cours le 10 septembre 2025

Dernier cours le 24 juin 2026

2 premiers cours d'essai gratuits : le 10 et 17 septembre.

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.

PRIX

384 euros pour 32 cours d'1h30
(soit 12 euros la séance)

Soit prix au trimestre : 128 euros

L'engagement au second trimestre
implique celui du troisième.

Assurance annuelle : 5 euros

LIEU

Dancing La Grange
928 Route de Lafargue
47440 Casseneuil

Renseignements auprès de Chantal.

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, 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