



Initiation danse

LES ANCIZES-COMPS Foyer rural

Venez découvrir la danse contemporaine, hip hop, et appréhender différents mouvements, en rythme avec la musique. Vous apprendrez à échauffer et étirer votre corps, par des exercices entre le yoga et la gymnastique douce, puis vous vous initierez à la chorégraphie. Ainsi, vous rechercherez les mouvements qui composeront votre propre danse, et découvrirez comment occuper l'espace, se placer, se déplacer et interagir.

Séances animées par Compagnie Nomade

Mercredi 18 Septembre 2024

Mercredi 25 Septembre 2024

Mercredi 2 Octobre 2024

Mercredi 9 Octobre 2024

Mercredi 16 Octobre 2024

9h30-10h30



Venez dans une tenue confortable et souple, avec des chaussures propres. Prévoir une bouteille d'eau et de quoi grignoter.

Vous n'avez pas besoin de venir avec un partenaire.

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Carsat Retraite & Santé au travail
Auvergne

AGIR POUR NOS AÎNÉS
Cdf
63
CONFÉRENCE DES FINANCIERS