

## TARIFS

**Stage de danse 3 cours de 1h30 : 47.00€**

**Multifitness 1 cours de 2h 13.00€**

**Multifitness 3 cours de 2h 35.00€**

**Multifitness 1 cours de 1h 7.50€**

**Baby gym 1 cours de 1h 5.50€**

**Baby gym 3 cours de 1h 15.00€**

**Acro danse 1 cours de 1h 5.50€**

**Acro danse 3 cours de 1h 15.00€**

**Yoga, mouvement sensoriel, relaxation... ....**

**1 séance de 1h30 10.00€**

**3 séances de 1h30 27.00€**

**1 stage de 9h00 70.00€**

**2 stages de 9h00 125.00€**

(Possibilité de règlement en plusieurs fois pour les stages )

**Groupe limité à 10 personnes**

**Apprentissage de la méthode Nadeau**

**Le stage de 3 cours de 3h00 120.00€**

(possibilité de règlement en plusieurs fois)

Le prix comprend les fiches techniques qui vous seront remises en fin de stage.

**Groupe limité à 6 personnes**

*Pour le bon déroulement des cours nous vous demandons d'arriver 5 à 10mn avant la séance.*

*Pour le stage de danse de rue , l'inscription et le règlement seront envoyés à la Cie Fred bendongué : voir le bulletin d'inscription.*

*Pour les autres activités veuillez vous inscrire par mail ou téléphone auprès de Geneviève Spanu, nous vous donnerons les modalités d'inscription*

*Inscription au moins 3 jours avant la date de l'activité afin de pouvoir confirmer les cours, si vous vous décidez au dernier moment, veuillez téléphoner pour savoir s'il reste des places.*

**Lieu des activités :**

**Centre d'animation « l'Amandier**

**145, rue pierre Verissel  
69210 Sourcieux les mines**

*Pour d'autres informations vous pouvez visiter le blog de l'association ou celui des intervenants*

Tél: 06 77 50 99 73

mail : corpsetarts@orange.fr

Blog:

<https://espacecorpsetarts.blog4ever.com>

## RESTER EN FORME

*Activités*

*Été 2012*

*à Sourcieux les Mines*

*proposées*

*Danse de rue « la saltimbanda »*

*Multifitness*

*Baby gym*

*Acro danse*

*Yoga , mouvement sensoriel et relaxation*

*Méthode Nadeau*



**ASSOCIATION LOI 1901**

Présidente: Geneviève Spanu

Vice Présidente : Krystine Franchino

68, chemin des Vignes 69210 Sourcieux les Mines

Séances de multifitness,  
éveil gymnique et acro-danse



mardi 17/7 au jeudi 19/7

**Multifitness** 9h30 à 11h30  
20h00 à 21h00

**Baby gym , éveil gymnique  
de 3 à 5/6ans** 17h30 à 18h30

**Acro-danse de 6 à 14/15 ans** 18h45 à 19h45

mardi 24/7 au jeudi 26/7

**Multifitness** 9h30 à 11h30  
20h00 à 21h00

**Baby gym , éveil gymnique  
de 3 à 5/6ans** 17h30 à 18h30

**Acro-danse de 6 à 14/15 ans** 18h45 à 19h45

mardi 28/8 au jeudi 30/8

**Multifitness** 9h30 à 11h30  
20h00 à 21h00

**Baby gym , éveil gymnique  
de 3 à 5/6ans** 17h30 à 18h30

**Acro-danse de 6 à 14/15 ans** 18h45 à 19h45

**Ces activités seront animées par Charline Garnier**  
Titulaire d'une Licence et d'un Master Professionnel en Activi-  
tés Physiques Adaptées et Santé, elle encadre depuis des années  
dans diverses associations les activités physiques adaptées, en  
parallèle de son activité professionnelle.

Site : <http://pas-a-pas.fr/>



**Habiter son corps**

Faire une pause, être relié à soi, se détendre par  
différentes techniques corporelles : yoga, mouvement  
sensoriel, relaxation, respirations, assise silencieuse...

Lundi 16/7

Lundi 23/7

Lundi 27/8

Mercredi 5/9

De 19h à 20h30

Du mardi 17/7 au jeudi 19/7

De 14h15 à 17h15

Du mardi 28/8 au jeudi 30/8

De 14h15 à 17h15

Groupe limité à 10personnes.

Ces activités seront encadrés par Geneviève Spanu

Formée à ces techniques corporelles

Blog : [http:// unitmouve.blog4ever.com](http://unitmouve.blog4ever.com)

**Stage de danse de rue "la saltimbanda"**

Du mardi 10/7 au jeudi 12/7

De 18h30 à 20h00 ou de 20h15 à 21h45

Animé par Fred Bendongué chorégraphe

Site : <http://www.ciefredbendongue.fr/>



**Apprentissage de la méthode Nadeau**

Du mardi 24/7 au jeudi 26/7

de 14h15 à 17h15

Groupe limité à 6 personnes.

Professeur de technique Nadeau

Blog : <http://unitmouve.blog4ever.com>

