Cours du mercredi 9h15 à la salle Paringault animatrice Françoise

Tendance Energy-Move

Une séance qui s’adresse aux personnes désirant  travailler la mémoire,

faire de la gymnastique , sérieusement mais tout en s’amusant.

Vous aimez danser, bouger, rouler des hanches et frétiller des épaules sur des musiques rythmées :et motivantes :

une succession de chorégraphies permettant l’apprentissage et la mémorisation de pas,

de mouvements, de déplacements, mixant aussi renforcement musculaire, cardio,… étirements.

Venez, on vous attend, 2 cours d’essai offerts