

Dim. 6 oct. | Yoga famille (enfants de 3 à 12 ans)

Un moment de partage et de bien-être.

Un atelier ludique et facile à pratiquer, qui permet aux petits de se découvrir, de profiter pleinement d'un moment de complicité et d'échange avec leur parent ; au parent d'accompagner son enfant dans son aventure, dans un espace de joie et de rire, et ainsi de cultiver, aussi, son propre enfant intérieur.

Il permet donc, ensemble, de se relaxer.

Les jeux de yoga sont faciles à retenir et à reproduire chez soi.

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 6 octobre - 10 h à 11 h 30 -	Catherine NAVILLE, professeure de kundalinians. Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY	10 € / 7 € (adhérent et - 12 ans) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Dim. 6 oct. | Pole Dance : exotique

A partir de 16 ans

La Pole Dance est une discipline sportive et artistique. Il s'agit d'un fin mélange entre sensualité, fitness et gymnastique. Cette discipline met en valeur la sensualité et la musicalité de la danse autour de la barre. Venez danser avec ou sans talons. Tenue : shorty + brassière/ tee shirt

L'atelier est accessible à tout le monde.

MJC Héritan

Horaires

Dimanche 6 octobre

- 10 h à 11 h 30 -

Animatrice

Ianina ALTENBEREND, 30 € / 25 € (adhérent).
intervenante certifiée en Billetterie à l'accueil ou
pole dance acrobatique et sur le site de la MJC
pole dance exotique.

Tarif