

Dim. 23 mars | Pole dance : Choré Exotique

Le pole dance est à la fois une discipline sportive et artistique, pratiquée aussi bien par les hommes que par les femmes. Alliant fitness, souplesse et gymnastique, cette activité offre un subtil mélange d'effort physique et d'expression.

Au cours de l'atelier, vous aurez l'occasion de découvrir les bases du pole dance, d'essayer la barre en mode « spinning » et « statique », et d'apprendre à réaliser une combinaison fluide des figures abordées pendant la séance. Cet atelier est ouvert à tous, quel que soit votre niveau, **à partir de 16 ans**.

Tenue : Short + Tee shirt

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 23 mars - 9 h 30 à 11 h - MJC Héritan	Ianina ALTENBEREND, intervenante certifiée en Pole dance acrobatique et pole dance exotique	30 € / 25 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Dim. 23 mars | Yoga du rire : Plaisir et détente émotionnels

Le Yoga du Rire est une pratique qui donne du plaisir et procure une immense détente émotionnelle.

15 minutes de rire en continu tous les jours suffisent mais sont nécessaires pour entretenir notre santé physique et mentale.

Le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé.

Le rire est un relaxant, un anti-stress, une soupape contre la tristesse. C'est un remède naturel pour mieux gérer les difficultés du quotidien.

La séance de yoga du rire autorise à rire de bon cœur à volonté et chaleureusement sans aucune crainte de gêner, renforce votre confiance en vous-même et vous offre le plaisir de partager un moment de détente et de joie, très libérateur.

Le yoga du rire ne s'explique pas, il se vit !

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 12 janvier - 10 h à 11 h 30 - MJC Héritan	Catherine NAVILLE, animatrice de Yoga du Rire certifiée par l'Institut français de yoga du rire & santé, professeure de kundalini Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY.	15 € / 10 € (adhérent). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Dim. 23 mars | Pole dance : Acrobatie Initiation

Le pole dance est à la fois une discipline sportive et artistique, pratiquée aussi bien par les hommes que par les femmes. Alliant fitness, souplesse et gymnastique, cette activité offre un subtil mélange d'effort physique et d'expression.

Au cours de l'atelier, vous aurez l'occasion de découvrir les bases du pole dance, d'essayer la barre en mode « spinning » et « statique », et d'apprendre à réaliser

une combinaison fluide des figures abordées pendant la séance. Cet atelier est ouvert à tous, quel que soit votre niveau, **à partir de 16 ans**.

Tenue : Short + Tee shirt

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 23 mars - 9 h 30 à 11 h - MJC Héritan	Ianina ALTENBEREND, intervenante certifiée en Pole dance acrobatique et pole dance exotique	30 € / 25 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC