

Lundi 12 février de 19h à 21h

CARDIO & GYM DOUCE

Cette séance énergique et apaisante offre une combinaison parfaite de cardio-training revitalisant et de mouvements de gym douce pour renforcer le corps et stimuler votre bien-être. Que vous soyez débutant ou que vous cherchiez une alternative douce à l'entraînement intensif, notre cours s'adapte à tous les niveaux de condition physique. Renforcez et tonifiez votre corps de manière équilibrée, en mettant l'accent sur la santé cardiovasculaire, la force musculaire et la flexibilité. Favorisez le bien-être mental grâce à des séances de relaxation qui complètent l'effort physique, offrant ainsi une approche holistique de la santé. Quel que soit votre objectif, que ce soit l'amélioration de votre forme physique, la gestion du stress ou la recherche d'une séance d'exercice équilibrée, notre cours de cardio et gym douce est conçu pour vous offrir une expérience complète et agréable.

Mardi 13 février de 19h à 21h

DANSE ORIENTALE

La danse orientale vient d'Égypte mais réunit d'autres influences comme les danses indiennes, africaines, tziganes et le flamenco. Elle sollicite souplesse et tonicité du buste, des épaules, des bras, du bassin et du ventre. Elle permet de renforcer les abdominaux et les muscles du dos et de la région lombaire, ce qui améliore nettement le maintien du corps.

Mercredi 14 février de 19h à 21h

RENFORCEMENT MUSCULAIRE & PILATES

Fusion parfaite entre la force athlétique et la précision du pilates, conçu pour tous les niveaux, ce stage offre une approche complète du renforcement musculaire, de la stabilité et de la tonification, tout en favorisant l'alignement postural et la connexion esprit-corps. Engagez-vous dans des exercices de renforcement musculaire qui ciblent spécifiquement les groupes musculaires pour sculpter et tonifier l'ensemble du corps. Explorez les principes du pilates pour améliorer la stabilité du tronc, renforcer les muscles profonds, et favoriser une posture optimale. Intégrez des éléments de pilates pour améliorer la flexibilité, l'équilibre et la coordination, créant ainsi une harmonie entre force et mobilité.

Jeudi 15 février de 19h à 21h

DANSES LATINES SOLO

Conçue pour tous ceux qui souhaitent explorer les rythmes passionnés et les mouvements dynamiques qui caractérisent cette forme de danse énergique et joyeuse. Laissez-vous emporter par les rythmes entraînants de la salsa, de la bachata et du merengue, ajoutant une touche de chaleur et de vivacité à chaque mouvement. Apprenez les pas de base, les isolations du corps et les enchaînements qui font la magie de la danse latine, tout en développant votre propre style expressif. Plongez dans une ambiance conviviale où la passion et la joie de danser se mêlent pour créer une expérience sociale et divertissante.

Vendredi 16 février de 19h à 21h

COMEDIE MUSICALE

Découverte de l'univers de la comédie musicale, en s'initiant au chant et au théâtre. Création de petits sketches mêlant mise en scène et chansons. Des reprises pourront être faites, tout comme des créations sans thème général, afin d'apprendre à se mettre en scène, améliorer la parole en public et la confiance en soi et développer sa créativité.

BULLETIN D'INSCRIPTION

**VACANCES D'HIVER
STAGES ADULTES 16/99 ANS
du 12 au 16 février 2024**

Nom _____

Prénom _____

N° d'adhésion _____

Pour les non-adhérents

Nom _____

Prénom _____

Date de naissance _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

N° téléphone _____

Email _____

Profession _____

Réservations :

Sur place à la MJC

Site : www.mjctheatre.com

Tél. 01 56 83 81 81

Droit à l'image :

J'autorise la MJC à disposer de mon image sur tous supports (photos, vidéos, internet, etc...)

OUI

NON

Fait à _____ le _____

CARDIO & GYM DOUCE

Lundi 12 février de 19h à 21h

DANSE ORIENTALE

Mardi 13 février de 19h à 21h

RENFORCEMENT MUSCULAIRE & PILATES

Mercredi 14 février de 19h à 21h

DANSES LATINES SOLO

Jeudi 15 février de 19h à 21h

COMEDIE MUSICALE

Vendredi 16 février de 19h à 21h

Tarifs

1 stage : 25 €

2 stages : 45 €

5 stages : 100 €

TOTAL