

Bernadette De Gasquet a mis au point une méthode de pratique physique pour soulager les maux du dos et des articulations. Elle s'exerce à partir de postures simples placées en étirements, alliées à un type de respiration accessible à tous. Elle favorise la connaissance de soi, ce qui permet à certaines personnes de se retrouver et de redonner du sens à leur vie. Pratique au sol ou debout ou sur une chaise.

| | |
|--------------------------|---|
| Public | A partir de 15 ans |
| Lieux et horaires | Salle conviviale Jeudi de 10h30 à 11h45 |
| Intervenant | Dominique LEGEAIS |
| Début des cours | 12 septembre 2019 <i>12 personnes maximum.</i> |

CARDIO BOXE

NOUVEAU

| | |
|--------------------------|--|
| Public | A partir de 15 ans |
| Lieux et horaires | Rotative – Salle de spectacles Jeudi de 19h00 à 20h30 |
| Intervenant | Clarisse LE GALL PANICALI |
| Début des cours | 12 septembre 2019 |

ZUMBA

Venue de la Colombie la Zumba est un mélange de plusieurs danses latines, de fitness et d'aérobic, accessible à tout le monde quel que soit son niveau. Venez transpirer et surtout prendre une heure de plaisir sur des musiques entraînantes et ensoleillées.

| | |
|--------------------------|--|
| Public | A partir de 15 ans |
| Lieux et horaires | La Rotative - Salle de spectacle Jeudi de 19h30 à 20h30 |
| Intervenant | Clarisse LE GALL PANICALI |
| Début des cours | 12 septembre 2019 |