



## DANSES DE SALON

Entre rock, valse, rumba, danses en ligne... on ne sait plus où donner des pieds! En découvrant dans la bonne humeur l'univers de la danse de salon, dansons sur les comptes d'Anaïs, une danseuse professionnelle!

 Adultes

 Lundi :

 Débutant : 21h-22h à la salle des fêtes de Bosrobert

 Mardi :

Intermédiaire : 20 h-21 h à la salle des fêtes de Bosc du Theil



90€ par personne/1 créneau (+ adhésion)

160€ pour deux créneaux (cours au choix + adhésion)

160€ pour un couple/1créneau (+ adhésion)

290€ pour un couple pour deux cours (au choix + adhésion)




## ZUMBA


Besoin de bouger, de vous dépenser le temps d'une soirée en musique? Nous avons ce qu'il vous faut!

Accompagné de Jayr'm, nous vous proposons un programme d'entraînement physique au rythme des danses latines.

 Adultes

 Salle des fêtes de Bosrobert


 Mercredi : 19h30-20h30

 180€ (+ adhésion)




## SALSA BACHATA

Déshanchez vous au rythme de la musique latine pour un moment d'évasion, animé par Anaïs.

 Adultes

 Lundi :

 Débutant: 20h-21h à la salle des fêtes de Bosrobert


Mardi :


Evolution: 19h-20h à la salle des fêtes de Bosc du Theil




## NEW STYLE

Dérivé du hip-hop (sans influence au sol) tirant ses influences du jazz, street-dance, ... le new style est très à la mode. Rejoignez notre chorégraphe professionnel Jayr'm pour enflammer la scène dans la bonne humeur.

 7/13 ans/Ados-Adultes

 Salle des fêtes de Bosrobert

 Mercredi :

7/13 ans :

17h-18h

Ados/Adultes :


18h15 -19h15


180€ (+ adhésion)




## LUDI GYM

En jonglant entre gymnastique et motricité fine d'expression, tout en passant par des parcours... Notre diplômée professionnelle Morgane vous propose une activité variée.

 15 mois/11 ans

 Salle des fêtes de Bosrobert

 Jeudi :

Mini ludi: 15 mois à -3 ans

15h-15h45 (accompagné d'un adulte: parents, nourrice, grand-parent...)


Ludi maternelle :

16h30-17h30

Ludi primaire:

18h-19h

Possibilité de prise en charge à la sortie de l'école ou du périscolaire. Il faudra prévoir une tenue adaptée et un goûter si souhaité.


 160€ (+ adhésion)

**NOUVEAU**

## TRAINING

Amélie présente une nouvelle activité de training ! Ce sport santé bien-être s'allie au cardio ainsi qu'au renforcement musculaire. Rassemblant de nombreuses pratiques sportives et programmes différents selon les attentes des participants, tout le monde y est le bienvenu.

 Adultes

 Salle de motricité de Bosrobert

 Samedi :

Première séance : 9h-10h

ou Deuxième séance : 10h15-11h15


175€ (+ adhésion)





## DJEMBE

Envie de découvrir le monde de la percussion avec le djembé ? Notre musicien professionnel Louis est ici pour vous donner des cours de djembé, doumdoum, accompagnements mélodiques avec balafon, chant,... Pas de panique ! Les instruments vous sont prêts et sur place. Vous êtes curieux de découvrir le monde musical avec de la joie de vivre ? Nous vous attendons cette année !

 A partir de 8ans/Ados/Adultes

 Salle des fêtes de la Neuville du Bosc

 Jeudi : 14h15-15h15


 180€ (+ adhésion)




**NOUVEAU**

## RUNNING

Yann propose ses talents de coureur pour vous motiver et vous accompagne lors de plusieurs parcours de running. C'est toujours plus sympa à plusieurs ! Ne vous inquiétez pas, notre activité n'est pas seulement pour les pro du jogging mais aussi pour celles et ceux qui souhaiteraient commencer. Ne soyez pas timide, nous vous attendons en pleine forme !

 A partir de 18 ans

 Mairie de Bosrobert


 Dimanche : 9h-10h


60€ (+ adhésion)




## GUITARE

Envie d'apprendre à jouer de la guitare dans un cadre convivial ? Dominique est là pour vous ! Jouer ensemble sans solfège et dans la bonne ambiance vous intéresse ? Rejoignez-nous pour cette année !

 Dès 8 ans et adultes

 Grenier de l'école de Saint Eloi de Fourques

Initiation enfants:

 Mercredi : 16h45-17h45


Vendredi : 16h40-17h40

Avancé:

Mercredi : 17h45-19h15

Initiation et avancé Adultes:


Vendredi : 17h45-19h15

 Initiation => 230€ (+ adhésion)

Avancé => 275€ (+ adhésion)

## YOGA POUR TOUS


Notre intervenante Amélie vous propose une activité pour laquelle zen est le maître mot. Associer postures d'étirement, exercices de respiration et de relaxation est au top de la détente mentale et musculaire. Quoi de mieux pour décompresser ?

 Adultes

 Salle des fêtes de La Neuville du Bosc

 Yoga Zen : Mercredi 10h00-11h15

 Salle des fêtes du Bosc du Theil

 Yoga Tonique : Jeudi 17h45-18h45

 175€/créneau (+ adhésion)

