

# CERCIER LOISIRS

Vous propose dans la salle du Conseil Municipal au 1<sup>er</sup> étage au-dessus de la Mairie

## COURS DE ZUMBA

**Les mardis de 18h45-19h45, dès le mardi 13 sept 2022**

Avec Nathalie Pichon (Instructeur Zumba, Lyon 2018)

*Jusqu'à 16 chorégraphies (perso et "produit ZIN")*

*2-3 chorégraphies changées tous les 15 jours à partir de Toussaint  
musiques variées*

accessible à tous, 1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit



## COURS DE CARDIO/RENFO - PILATES

**Les mardis de 19h50-20h50, dès le mardi 13 sept 2022**

Avec Nathalie Pichon (BPJEPS Activités de la forme, Formasport Lyon 2018 et Basic Pilates, Isys formation 2020)

*30 minutes cardio-renfo (total body)*

*30 minutes basic Pilates (travail sur le centrage, stabilisation lombo pelvienne et scapulaire, gainage, alignement, auto-grandissement, mobilité et respiration)*

accessible à tous, 1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit

## COURS DE YOGA

**Les jeudis de 19h45-20h45, dès le jeudi 15 sept 2022**

Avec Clélia Navenot (formation 200h YTT reconnue par Yoga Alliance, Thaïlande 2019)

*Yoga Vinyasa (synchronisation du mouvement sur la respiration)*

*Cours composé des salutations au soleil, d'asanas (postures) avec différents flows et retour au calme (relaxation et exercices de respiration, pranayamas)*

accessible à tous, 1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit



**Prix : 170€/cours - 2 cours 300€ - 10€ d'adhésion à l'association**

**Pré-inscriptions : bianchiestelle@gmail.com**

Renseignements : Laurie 06 16 90 89 97 – Estelle 06 03 12 19 27 – Corinne 06 62 28 33 38