



L N A

L'association Loisirs Nanteuil Activités vous propose
des ateliers/cours découvertes **GRATUITS** :

Atelier « Travail Corporel » : respiration et mouvement

Nous vous proposons **4 ateliers** découverte « travail corporel » : respiration et mouvement les **Dimanches 29 Mai, 5 Juin, 12 Juin et 19 Juin**, de 10h15 à 11h15 dans la salle périscolaire de Nanteuil, 28 bis Cité du Grand Champ.

DESCRIPTIF

- ★ Pédagogie et prise de conscience de l'acte respiratoire
- ★ Explorer les possibilités motrices de chacun (*renforcement des fibres musculaires profondes/étirements*)
- ★ Travail de coordination du mouvement sur la respiration avec alternance effort/détente
- ★ Préciser et affiner le travail sur la structure du corps selon ses lois de construction et de fonctionnement
- ★ Finaliser la séance par un temps de détente/relaxation

OBJECTIF

- ★ Se réapproprier les sensations propres à son corps
- ★ Dissiper le stress en diminuant l'activité mentale
- ★ Accéder à un relâchement musculaire



INFORMATIONS

Actuellement, les cours ont lieu le mardi de 18h30 à 19h30, le mercredi de 9h30 à 10h30, le jeudi de 18h45 à 19h45. Les exercices sont adaptés à chacun en fonction de ses possibilités.

Cours de « Danse Moder'n Jazz » Ados/Adultes

Nous vous proposons **2 cours** découverte de « Danse Moder'n Jazz » Ados/Adultes les **Dimanches 12 et 19 Juin** de 11h30 à 12h45 dans la salle périscolaire de Nanteuil, 28 bis Cité du Grand Champ.

DESCRIPTIF

- ★ Déroulement du cours en 4 parties :
échauffements/déplacements/chorégraphie/étirements
- ★ Bases du contenu du cours : rythme, coordination, espace
- ★ Et surtout : prendre plaisir à danser !



Ateliers/Cours tous public (sans contre-indication médicale) :

Ados à partir de 16 ans, Adultes, Seniors.

Nous avons besoin de vous, l'association vit grâce à ses adhérents alors si vous êtes déjà adhérent, n'hésitez pas à faire découvrir à votre entourage (parents, amis, collègues) et si vous ne l'êtes pas encore, venez nous rejoindre pour la saison 2022-2023 !

Convivialité, bienveillance et bonne humeur vous attendent !

Pour tous renseignements : Mail : loisirsnanteuilactivites@gmail.com / ☎ 07.86.42.22.60

Page Facebook : <https://www.facebook.com/loisirsnanteuilactivites>