

Saison: 2023 - 2024

9 Activités proposées pour votre plus grand plaisir.



RYTHME FORME DANSE
FÊTE SES 10 ANS

Séances d'essai gratuites

<http://www.rythmeformedanse.fr/>



STEP pour tous niveaux

Quand : Lundi de 11h à 12h

Où : Salle Serge LIFAR (Espace Rémy ROURE)



Gym Harmony Stretching, Renfo musculaire et détente, tous niveaux

Quand Mardi 16h à 17h30
(Tonic)

Où Salle S. LIFAR
Espace Rémy ROURE

Mardi 16h à 17h
(Zen)

Salle M. FONTEYN
Espace Rémy ROURE

Mercredi
18h30 à 19h30

Salle S. LIFAR
Espace Rémy ROURE

Gym Harmony Zen - Handicap : Mardi 18h à 19h - Stade Mistral.



Danse en Ligne sur base Country et Latino

Quand: Mardi 14h à 15h et 15h à 16h

Où : Salle Serge LIFAR

Jeudi 18h30 à 19h30

Grande Salle de La Beaulieu



Footing Zen et/ou Stretching 2 activités associées dans le même forfait

Footing : Lundi 18h30 à 19h15 - Stade Mistral

Stretching: Lundi 19h15 à 20h. - Jeudi 10h à 11h - Stade Mistral



MARCHE ACTIVE

Lundi 18h à 19h - Stade Mistral

Jeudi 09h à 10h - Stade Mistral



YOGALATES Fusion entre Asanas et Pilates **COMPLET**

Gym ASANAS Jeudi 18h30 à 19h30 - Salle Polyvalente (Gymnase)



DANSE en COUPLE - Société, Rock et Latino

COMPLET

Cotisation annuelle :

60 € par personne, incluant l'accès à une activité de votre choix,
+ 10 € par activité supplémentaire éventuelle

Chèques ordre RFD - Chèques vacances acceptés.

Contact : 06 80 07 92 15 - rythmeformedanse07@gmail.com

Les activités reprennent à partir du 18 septembre 2023.

La Danse et la Forme en Rythme ...

... c'est avec "Rythme - Forme - Danse" que je pratique.

Espace Rémy ROURE - 180 allée du 22 janvier 1963 - 07500 GUILHERAND-GRANGES