



CORPS - CULTURE - BIEN-ÊTRE

Femmes

**Du 8 OCTOBRE 2019
AU 14 AVRIL 2020**

**Cours
de**

AVEC

SOLEHA

DANSES ORIENTALES

La pratique de la danse orientale apporte souplesse, sensualité, confiance en soi, coordination. Après l'échauffement, le travail sur la posture, l'alignement du corps, le ressenti et l'équilibre, vient le travail technique sur les mouvements et les déplacements qui constituent les fondements de la danse orientale.

Approche rythmique et chorégraphies.



LE MARDI
De 14h15 à 15h15

Tenue adaptée :
caleçon, jupe longue, chaussettes ou ballerines

Thé et Café offerts

45 €

les 18 séances

règlement en 2 fois possible

Adhésion familiale 10 €
+ Inscription OBLIGATOIRE

OCT	8 - 15
NOV	12 - 19
DEC	3 - 10 - 17
JANV	7 - 14
FEVR	4 - 11 - 18
MARS	10 - 17 24 - 31
AVRIL	7 - 14

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE

1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44

