



# Cardio-dance

## CHATEL-GUYON

La Mouniaude  
Salle Vialatte

### Cardio-Dance : bouger en rythme, garder la forme avec plaisir !

Le cardio-dance est une activité dynamique qui allie les bienfaits du cardio-training à la joie de la danse. Cette pratique combine des exercices en circuit (renforcement, coordination, équilibre) avec des mouvements dansés sur des musiques entraînantes. L'objectif ? Stimuler le cœur, améliorer la mobilité et entretenir la forme ! Chaque séance se termine par l'apprentissage progressif d'une chorégraphie simple et motivante, pour le plaisir de danser ensemble en rythme.

Séances animées par l'ASM Vitalité

- Mercredi 12 Novembre 2025
- Mercredi 19 Novembre 2025
- Mercredi 26 Novembre 2025
- Mercredi 3 Décembre 2025
- Mercredi 10 Décembre 2025



16h00-17h00

Tenue confortable conseillée

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

