



Cardio-dance

MANZAT

Mairie (salle des mariages)

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

14h30-15h30

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.

Carsat Retraite & Santé au travail
Auvergne

