



CARDIO-DANCE

MENAT

Foyer rural (à proximité du stade)

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

Jeudi 5 Novembre 2026

Jeudi 12 Novembre 2026

Jeudi 19 Novembre 2026

Jeudi 26 Novembre 2026

Jeudi 3 Décembre 2026

Jeudi 10 Décembre 2026



9h00-10h00

Tenue confortable conseillée

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire :

- au 04 73 33 17 64
- En ligne sur www.clic-riom.fr

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

Carsat Retraite & Santé au travail
Auvergne

