



CARDIO-DANCE

RANDAN

1er étage de la Salle d'accueil

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 21 Mai 2026

Jeudi 28 Mai 2026

Jeudi 4 Juin 2026

Jeudi 11 Juin 2026

Jeudi 18 Juin 2026

Jeudi 25 Juin 2026



10h30-11h30

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

