



CARDIO-DANCE

SAINT-JACQUES-D'AMBUR

Salle des Fêtes

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 2 Avril 2026

Jeudi 9 Avril 2026

Jeudi 16 Avril 2026

Jeudi 23 Avril 2026

Jeudi 30 Avril 2026

Jeudi 7 Mai 2026



14h00-15h00

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 avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

