

**SAMEDI 5 FEVRIER 2022 - Salle du Vernois
REMILLY-SUR-TILLE**

Journée DECOUVERTE

« Relax, Tonique, Fit & Danse »



**OUVERT à TOUS
INSCRIPTION et PASS SANITAIRE
OBLIGATOIRES**



10h00 - 11h00
QI CONG BASIC Tarif 8€

11h15 - 12h15
ULTIMATE YOGA Tarif 8€

14h15 - 15h15
AFRO WORKOUT Tarif 8€

15h30 - 17h30
INITIATION DANSE
AFRO-TRADITIONNELLE Tarif 12€

Contacts : Sandrine 06.80.24.31.85 / Aline 07.86.79.86.50

Association La Cigale et les Fourmis 7 rue du Carré au Frêne 21560 REMILLY-SUR-TILLE

Infos et Renseignements au VERSO



Bulletin d'inscription individuel (à déposer pour le 22.01.2022)

NOM : Prénom : Date naissance :

Mail : Téléphone (obligatoire) :

ACTIVITES	Cocher X votre choix (plusieurs activités possibles)	Sommes à régler
10h-11h : QI CONG BASIC 8€		
11h15-12h15 : ULTIMATE YOGA 8€		
14h15-15h15 : AFRO WORKOUT 8€		
15h30-17h30 : DANSE AFRO TRAD 12€		
Journée complète 30€		
	TOTAL :	

Règlement par chèque à l'ordre de LA CIGALE ET LES FOURMIS

7 rue du Carré au Frêne - 21560 REMILLY-SUR-TILLE



Fabien Lo Cicero :

- **QI CONG BASIC** : Les bases du Qi Cong dans une optique de santé, d'entretien du corps et anti-stress selon la médecine chinoise. Enchaînement de mouvements simples et relax. Convient à tous et à tout âge.
- **ULTIMATE YOGA** : (nombre de places limité, prévoir une serviette) Séance découverte de ce Yoga esprit fitness. Attention ça décoiffe, c'est un Yoga sportif, vous allez rire, transpirer, râler, souffrir et peut-être même découvrir des zones inconnues de votre corps... mais vous ne le regretterez pas ! Etes-vous prêts ?



Anne So :

- **AFRO WORKOUT** : Discipline ludique, expressive et sportive, accessible à tous. Elle s'inspire des gestes de danses Africaines pour améliorer le cardio-vasculaire tout en s'amusant.
- **INITIATION DANSE AFRO-TRADITIONNELLE** : Venez découvrir quelques gestes simples de danse africaine, vous reconnecter à la terre, en compagnie d'un musicien !

