

**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€	
		<b>TOTAL :</b>

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 !

