

## Eurodance Christel – 65400 Argelès-Gazost

**Abdos/fessiers/stretch :** Cours qui calmement et surement vous procurera fermeté, souplesse et bien-être. Vous travaillerez en profondeur vos abdominaux, vos fessiers, hanches, cuisses et fesses. Vous vous étirez et chasserez les toxines de vos muscles, le corps devient souple, tonique et élané. Un bien-être immédiat s'installe.

**Callanetics:** Musculation et raffermissement chacun à son rythme, sans mouvements brusques ni déplacements énergiques. Idéal pour les personnes aux articulations fragiles ou problèmes de dos qui souhaitent se raffermir en profondeur au niveau de l'arrière des bras, taille, abdos, fesses et jambes. Séance finie par étirements.

**Step& fitness:** Cours dynamique sur le plan cardiovasculaire, transpiration assurée. Raffermissement de tout votre corps autant le haut que le bas. Nous nous servons des haltères, élastiques et pour ceux qui le souhaite le banc de 15,20 ou 25 cm. Ce n'est pas une obligation de faire les exercices sur le step, vous pouvez faire tout le cours en fitness et en tirer grand profit aussi.

**Gym/Stretch :** Echauffement, exercices doux pour tout votre corps. Raffermissements et assouplissements, retour au calme. Idéal pour commencer ou recommencer une activité physique.

**Eveil :** pour les 4-5 ans une demie heure d'éveil, danse et rire. De petits enchaînements de danse seront appris pour le galas de danse\*

**Modern'Jazz :** Les cours de Modern'Jazz contiennent des enchaînements de danse sur différentes musiques. Gala de danse prévu fin mai 2010.

**Country/Irlandais :** Enchaînements faciles à apprendre sur musique country ou irlandaise. Bonne ambiance, tout âge . Dans l'année plusieurs démonstrations et animations bénévoles pour ceux qui souhaitent participer.

**Relaxation manuelle : Californien, Suédois, Holistique, Drainage Lymphatique Vodder : Uniquement sur rdv :**

**Christel : 06 89 44 13 75**

## PROGRAMME 2009-2010 septembre-mai

LUNDI	09H15-10H00 10H00-10H45	FITNESS CALLANETICS
	18H30-19H15 19H15-20H00 20H00-20H45	Modern'jazz ados avancés ABDOS/FESSIERS/STRETCH Country/Irlandais niv 2
MARDI	17H45-18H30 18h30-19H15 19H15-20H00 20H00-20H45	Modern'jazz 10-12 ans Modern'Jazz 13-14 ans Country/Irlandais niv 1 Country/Irlandais niv 3 et +
MERCREDI	17H45-18H15 18H15-19H00 19H00-19H45	EVEIL 4-6 ans Modern'Jazz 7-9 ans STEP & FITNESS
JEUDI	09H15-10H00  18h30-19h15	GYM & STRETCH  Modern'Jazz Ados

Sous réserve des éventuels changements au cours d'année