

Nos cours & activités

ENERGIE & BIEN ÊTRE

TONICITÉ & CRÉATIVITÉ

1

Renfo'Musculaire

Le Renforcement Musculaire est essentiel pour maintenir et retrouver une bonne énergie tout au long de l'année.

Ce programme de mise en forme est conçu pour vous aider à développer votre force, votre endurance et votre tonus musculaire.

Que vous soyez débutant ou déjà initié, nos sessions vous offrent un encadrement adapté pour progresser à votre rythme.

Les exercices se déroulent au rythme de musiques diverses et entraînantes, rendant chaque séance à la fois dynamique et agréable.

Animé par Jean-Marc

Les mardi soir de 19h30 à 20h30

Salsa'Ton

La Salsa'Ton est une activité de danse collective dont l'objectif principal est de maîtriser des chorégraphies sur des rythmes latinos, tout en prenant du plaisir à danser ensemble.

Cet atelier permet de se familiariser avec les sonorités et les rythmes des danses afro-latinos, en développant à la fois aisance et autonomie dans sa pratique.

C'est un espace idéal pour s'initier aux pas de danses latines telles que la salsa, la bachata et le cha-cha, chacune ayant ses propres racines culturelles.

Il n'est pas nécessaire de venir en couple pour participer à cet atelier, qui est ouvert à tous, femmes et hommes.

Animé par Jean-Marc

Les lundi soir de 20h30 à 21h30

2

ENERGIE & BIEN ÊTRE

TONICITÉ & CRÉATIVITÉ

3

'New Body' STEP

La séance de Step est l'activité qui complète efficacement le programme de renforcement musculaire, mais qui se suffit également à elle-même.

Cette discipline allie endurance et renforcement, offrant un entraînement complet pour améliorer votre vitalité, votre coordination et votre tonus musculaire.

Les mouvements dynamiques et rythmés s'enchaînent sur des musiques entraînantes, permettant à chacun de se dépenser tout en s'amusant.

Animé par Jean-Marc

Les mardi soir de 20h30 à 21h30

juste après la séances de renfo'musculaire

Yoga

Le cours de yoga s'adresse à tous, que vous soyez débutant ou pratiquant expérimenté.

Cette pratique vise à développer à la fois le bien-être physique et mental.

À travers des postures variées, des exercices de respiration et des techniques de méditation, vous apprendrez à améliorer votre flexibilité, votre force et votre équilibre.

Les séances favorisent également la relaxation et le lâcher-prise, vous aidant à réduire le stress et à trouver un moment de calme dans votre journée.

Animé par Chantal

Les dimanche matin de 10h00 à 11h00

4

TONICITÉ & CRÉATIVITÉ

5

Danse de Combats

Activité créée par Jean-Marc, fils du fondateur de l'ASAB

activité adaptée pour toutes les tranches d'âge à partir de 6 ans.

L'objectif visé est de chorégraphier des combats en utilisant différentes techniques telles que capoeira, kung fu, manipulation de nunchaku factices, bâtons ...

Des modules variés et des pas de danse ont été codifiés à partir de ces disciplines, permettant aux participants d'explorer différentes formes d'expression corporelle et d'apprendre des mouvements structurés.

La musique joue un rôle essentiel, en rythmant et synchronisant les mouvements des danseurs. L'acrobatie fait également partie intégrante de cette activité.

À la fin de leur apprentissage, chaque participant sera en mesure de créer ses propres combats chorégraphiés.

Animé par Jean-Marc

Les samedi de 14h00 à 15h00

