

# Association Sportive et Culturelle de VOISENON

## Saison 2018-2019

Il reste des places dans les cours

Danse jazz – Danse classique – Pilates – Arts du cirque - Yoga – Zumba



<b>MARDI</b>	<b>Cours avec Céline</b>	<b>JEUDI</b>
ASCV	Piedra Deluna	ASCV
VOISENON	Diplômée d'Etat	VOISENON
	<a href="http://roulleauceline.wixsite.com/piedra-deluna">http://roulleauceline.wixsite.com/piedra-deluna</a>	
<i>Jazz Danse Technique Energique mixant danses latines, africaines contemporaine, orientale,... avec des nuances et des expressions</i>	<i>Pilates Au sol pour le renforcement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.</i>	<i>Yoga Découverte, pratique dans l'objectif de la maîtrise du souffle des postures pour la concentration et la détente pour le Hatha Yoga</i>
<i>Street Jazz inspirée du jazz, mélangée au hip hop ludique et cardio</i>		<i>Zumba Méthode de fitness inspirée de différentes Danses latino-américaines.</i>
17h-18H Eveil Initiation JAZZ	<i>Classique Placement souplesse Pour lier des mouvement gracieux et lyrique</i>	17H30-18H30 CLASSIQUE Débutant
18H-19H JAZZ 1		18H30-19H30 Initiation Arts du CIRQUE
19H-20H STREET-JAZZ Ado - Adultes	<i>Arts du Cirque Initiation aux Jonglages, acrobaties, équilibres, accessoires, apprentissage et gestion de la création de numéro expressions et dictions pour faire clown</i>	19H30-20H30 YOGA
20H-21H Pilates*		20H30-21H30 ZUMBA
20H30-21H30 ZUMBA		

**Tennis de table**  
(Lundi 19h00 - 20h30)



**Judo**  
(Mardi 17h30 - 19h15 et  
Mercredi 17h45 – 20h15)



**Gym douce**  
(Jeudi 10h00 – 11h00)



Contact : **Sophie MERCIER 06-27-75-06-87**