

STAGES

STAGES ADULTES - FÉVRIER 2025



SAMEDIS
1^{ER}, 8, 15
FÉVRIER
2025

Tarif des stages
jusqu'à 26 ans inclus :
2,60€/heure,
puis en fonction du
quotient familial*.
*Tarif voté par le
Conseil de Paris.

Les samedis après-midi, le Centre Paris Anim' Jean-Michel Martial vous invite à explorer ou perfectionner une discipline sportive ou une danse, dans une ambiance conviviale et détendue.

Ne manquez pas cette opportunité de prendre soin de vous !

Renseignements et inscription :

- En ligne sur animactisce.org
- Par téléphone au 01 58 20 58 00 ou mail à cpajeanmichelmartial@actisce.org
- À l'accueil du centre

PARIS ANIM'
Centre
Jean-Michel
Martial

9, rue
Tchaïkovski
75018 Paris
01 58 20 58 00

LES SAMEDIS EN FÉVRIER

Samedi 1^{er} : Fitness **Cardio danse & stretching** **15h - 17h**

Vous souhaitez bouger en musique, vous amuser et brûler des calories même si vous ne savez pas danser ! Il n'y aura pas de chorégraphie mais des mouvements de fitness sur des rythmes cadencés vous permettant de travailler votre système cardio-respiratoire. Puis un retour au calme sera l'occasion d'étirer vos muscles et de repartir détendu après ce stretching.

Samedi 8 : Fitness **Circuit training & stretching** **15h - 17h**

Le circuit training est un enchaînement d'exercices tels que des jumping-jack, des squats, des montées de genoux...visant à activer le cœur .

Chacun pourra adapter les exercices à sa condition physique.

Travail à deux, seul ou en équipe, c'est le moment de vous mettre au défi tout en s'amusant. Puis un stretching sera bien apprécié pour revenir au calme et étirer les muscles qui auront travaillé.

Samedi 15 : Danse Street jazz **17h30 - 19h**

Venez découvrir ou perfectionner votre technique.

Alliant des mouvements dynamiques inspirés des styles urbains et de la danse jazz, ce stage vous offre l'opportunité de vous exprimer dans une ambiance conviviale et stimulante.

