

## LUNDI

18H30 à 19H30

### HATHA YOGA

Salle communale (1<sup>er</sup> étage mairie)

« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être adapté à la personne. »

Venir avec son tapis de yoga et une couverture

Sophie POUDEROUX [sophiepoudoux@gmail.com](mailto:sophiepoudoux@gmail.com) ou 07 70 02 18 38

## MARDI

17H15 à 18H15

### ATELIER D'EXPRESSION CORPORELLE

Salle communale (1<sup>er</sup> étage mairie)

Atelier créatif en mouvement pour les jeunes

Émilie GOURAND [emiliegourand@live.fr](mailto:emiliegourand@live.fr) ou 06 67 46 00 69

## MARDI

18H15 à 19H15

### COURS D'ASSOUPPLISSEMENT ET DE TONICITÉ

Salle communale (1<sup>er</sup> étage mairie)

Cours pour tous, pour se mettre en forme dans le respect du corps de chacun.

Émilie GOURAND [emiliegourand@live.fr](mailto:emiliegourand@live.fr) ou 06 67 46 00 69

## MARDI

19H15 à 20H30

### COURS D'INITIATION A LA MÉDITATION, QI GONG,

#### SHIATSU

Salle communale (1<sup>er</sup> étage mairie)

Techniques ancestrales, méthodes préventives contribuant à l'équilibre physique et psychique de chacun.

Émilie GOURAND [emiliegourand@live.fr](mailto:emiliegourand@live.fr) ou 06 67 46 00 69

# Programme d'activités 2024-2025 à Lantenay



## MARDI

19H30 à 20H30

### ZUMBA

Salle polyvalente René Naudin

Giovanni AGOSTINI [zumbagiopro@gmail.com](mailto:zumbagiopro@gmail.com)

## MARDI

20H30 à 22H30

### CHORALE CANTALUDE

Salle communale (1<sup>er</sup> étage mairie)

La chorale CANTALUDE est toujours heureuse d'accueillir de nouveaux talents vocaux !

Jérôme LATRASSE 06 08 974 974

## MERCREDI

18H30 à 19H30

### HATHA YOGA

Salle communale (1<sup>er</sup> étage mairie)

Venir avec son tapis de yoga et une couverture

Sophie POUDEROUX [sophiepoudoux@gmail.com](mailto:sophiepoudoux@gmail.com) ou 07 70 02 18 38

## MERCREDI

19H30 à 21H30

### ATELIER DANSE FOLK

Salle polyvalente René Naudin

Découverte des danses folk de France et d'ailleurs,  
Pas nécessaire de venir en couple

Florence HENRY 06 14 92 75 71