

LUNDI

18H30 à 19H30

HATHA YOGA

Salle communale (1^{er} 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** sophiepouderoux@gmail.com ou 07 70 02 18 38

MARDI

17H15 à 18H15

ATELIER D'EXPRESSION CORPORELLE

Salle communale (1^{er} étage mairie)

Atelier créatif en mouvement pour les jeunes

Émilie **GOURAND** emiliegourand@live.fr ou 06 67 46 00 69

MARDI

18H15 à 19H15

COURS D'ASSOULPISSEMENT ET DE TONICITÉ

Salle communale (1^{er} étage mairie)

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

Émilie **GOURAND** 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^{er} étage mairie)

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

Émilie **GOURAND** 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

MARDI

20H30 à 22H30

CHORALE CANTALUDE

Salle communale (1^{er} 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^{er} étage mairie)

Venir avec son tapis de yoga et une couverture

Sophie **POUDEROUX** sophiepouderoux@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