ASSOCIATION

TOUS DEBOUT

À CIZE

CORPS • ÉNERGIE • ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE

SAISON 2026/2027

DÉMARRE LE

8 SEPTEMBRE 2026

À LA SALLE DES FÊTES
DE CIZE



SÉANCES DÉCOUVERTE
TOUT LE MOIS DE SEPTEMBRE !

Venez essayer, c'est offert !

19h à 20h30

1h30 pour :

- Dynamiser notre corps avec du cardio-dansé
- Accompagner notre puissance intérieure avec la méthode Pilates
- Tonifier notre enveloppe corporelle par des mouvements de Garuda
- Fin de séance avec une relaxation retour à soi

INSTRUCTEUR
NATACHA

CQP
INSTRUCTEUR PILÂTES

FORMATION GARUDA
Méthode inspirée du mouvement de l'oiseau

25 ANNÉES
EXPÉRIENCE EN DANSE

TARIF
60 €
À L'ANNÉE

L'expérience au service de votre bien-être !

CARDIO-DANSÉ · PILATES · GARUDA · RELAXATION

OUVERT À TOUS ET TOUTES

CONTACT : Natacha
06 12 37 01 61