

A.D.A.N.C. Saison 2019-2020

Gym-Danse

A partir du
9 Septembre 2019

Kid'ZoU Dance
9/13 ans

- Latino - Reggaeton - Pop -

"Start"

MARDI
17h15 - 18h
LA FAYE

Coxie

"Move"

MARDI
18h - 18h45
LA FAYE

Gym Enfants

- Expression Gymnique -
- Eveil Corporel et Musical -

Coxie

7-10 ans

MERCREDI 14h30 - 15h30
LA FAYE Salle des Fêtes

4-6 ans

MERCREDI 15h45 - 16h30
LA FAYE Salle des Fêtes

Gym Form'

Adultes

Renforcement Musculaire
Gainage-Stretching

Sylvie

LUNDI
18h30 - 19h30
LA FAYE
Salle des Fêtes

Line & Country Dance



Niveau - Débutant

MARDI 19h45 - 20h45 **ALLOUE** Salle des Fêtes **M-L**

MERCREDI 19h30 - 20h30 **LA FAYE** Salle des Fêtes **Sylvie**

Niveau - Moyen

LUNDI 19h30 - 20h30 **FOUQUEURE** Salle Polyvalente **Coxie**

Niveau - Intermédiaire/Avancé

JEUDI 19h30 - 21h30 **MAINE/BOIXE** Salle Polyvalente **Coxie**

Gym Activ'

Adultes

Cardio Training
Renforcement Musculaire
Core-Gainage
Stretching

Coxie

LUNDI
18h30 - 19h30
FOUQUEURE
Salle des Fêtes

MARDI
19h - 20h
LA FAYE
Salle des Fêtes

JEUDI
18h30 - 19h30
MAINE DE BOIXE
Salle Polyvalente

Gym Douce

Mémoire - Equilibre
Gainage-Renforcement Musculaire
Souplesse - Etirements
Avec ou Sans Chaise

Sylvie

MARDI
18h - 19h
FOUQUEURE
Salle des Fêtes

MARDI
16h - 17h
LA FAYE
Salle des Fêtes

MERCREDI
18h - 19h
LA FAYE
Salle des Fêtes

2 Séances
d'essai
offertes

Les Animatrices Qualifiées de l'ADANC Saison 2019/2020



Sylvie
Damy-
Berger



Coxie
Catherine
Cox



Marie-
Laure
Tingaud

Éducatrices Professionnelles Salariées

Aide Monitrice
Bénévole

Coupons Sports
ANCV/CNAS & Chèques
Vacances acceptés

A.D.A.N.C. 5 Rue des Puits 16240 BRETTEES

☎ 05.45.31.16.36 📠

🌐: www.adanc.com



www.facebook.com/ADANC



adancbrettes@orange.fr