

# BRETTES: L'ADANC REDÉMARRE AVEC UN PROGRAMME TRÈS ÉTOFFÉ



*Fin de saison, fête de l'ADANC, bilan pour chacun et chacune !*

Par charentelibre.fr, publié le 5 septembre 2017 à 18h58, modifié à 21h00.



**Zumba fitness, gymnastique et danse, l'association d'animation du Nord-Charente (ADANC) a établi son programme à compter du lundi 11 septembre. Les séances seront encadrées par trois animatrices professionnelles salariées et diplômées, Sylvie Damy-Berger, Catherine Cox, Tamsin Brunt, assistées de Marie-Laure Rivaux, aide monitrice (brevet country Form' niveau 1) et animatrice du cours de country line Dance d'Alloue.**

**Voici le calendrier détaillé.**

**Zumba fitness, lundi 18h30-19h20 salle des fêtes Jacques Prévert Melle (79); mercredi 19h45-20h35 La Faye salle des fêtes.**

**Activ'core (relâcher muscles superficiels et stimuler musculature profonde autour de l'axe central du corps, gainage, renforcement musculaire, stretching, lundi 19h35 à 20h35 Melle (79).**

**Ener'gym (body training, renforcement musculaire, stretching... mercredi 18h30-19h30 La Faye salle des fêtes.**

**Gym activ' (aérobic, renforcement musculaire, stretching, mardi 18h45-19h45 La Faye salle des fêtes; jeudi 18h30-19h30 salle polyvalente Maine-deBoixe.**

**Gym form' (renforcement musculaire, stretching...), lundi 18h30-19h30 La Faye salle des fêtes, jeudi 19h-20h salle des fêtes Verteuil-sur-Charente.**

**Gym douce (mémoire, équilibre, coordination, renforcement musculaire, souplesse, stretching, mardi 16h-17h La Faye; mardi 18h-19h salle des fêtes Fouqueure, jeudi 18h-19h Verteuil-sur-Charente.**

**Kid'Zou dance enfants 9 à 13 ans (danses Latino, reggaeton, pop) le mardi 17h30- 18h30 La Faye.**

**Gym enfants (expression gymnique, éveil corporel et musical), le mercredi 7 à 10 ans 14h30-15h30 puis 4 à 6 ans 15h45-16h30 La Faye.**

**Country line dance adultes: niveau débutant lundi 19h30-20h30 La Faye; mardi 19h30-20h45 Alloue salle des fêtes; mercredi 20h30-21h30, Fouqueure.**

**Niveau moyen-novice jeudi 19h30-20h30 salle polyvalente Maine-de-Boixe.**

**Niveau moyen intermédiaire, mercredi 19h15-20h15 Fouqueure. Niveau intermédiaire, lundi 20h30-21h30 La Faye. Niveau intermédiaire avancé, jeudi 20h30-22h Maine-de-Boixe (séance de 1h30).**

**Le certificat médical d'aptitude non obligatoire mais il est conseillé d'avoir un avis médical car toute activité physique comporte des risques... Deux premières séances d'essai gratuites. Les coupons sports (ANCV/CNAS) ainsi que les chèques vacances sont acceptés pour les règlements des adhésions et cotisations.**

**Prestations de service pour d'autres associations: à Vars, cours de country line dance débutant, mercredi de 19h30 à 20h45 suivi d'un cours de country line dance novice 20h45 à 21h45, salle des fêtes (Club Horse Country Side); à Nanteuil-en-Vallée, cours de gym senior, les vendredi de 10h30 à 11h30 à la salle des fêtes (Nanteuil Loisirs Détente), à Couhé-Vérac, stage de country line dance, un samedi par mois de 14h à 16h salle de danse du club country Couhé).**

**En savoir plus, site internet de l'ADANC [www.adanc.com](http://www.adanc.com) Contacte ADANC 5**

**Rue des Puits 16240 Brettes, tél: 05 45 31 16 36, internet [www.adanc.com](http://www.adanc.com) et [adancbrettes@orange.fr](mailto:adancbrettes@orange.fr)**

BRETTES    VILLEFAGNAN



**Il vous reste 80% de cet article à lire**

Lisez la suite de l'article en vous abonnant à Charente Libre

À partir de 14,90€ par mois, sans engagement.

J'en profite

Déjà abonné ? Identifiez-vous.