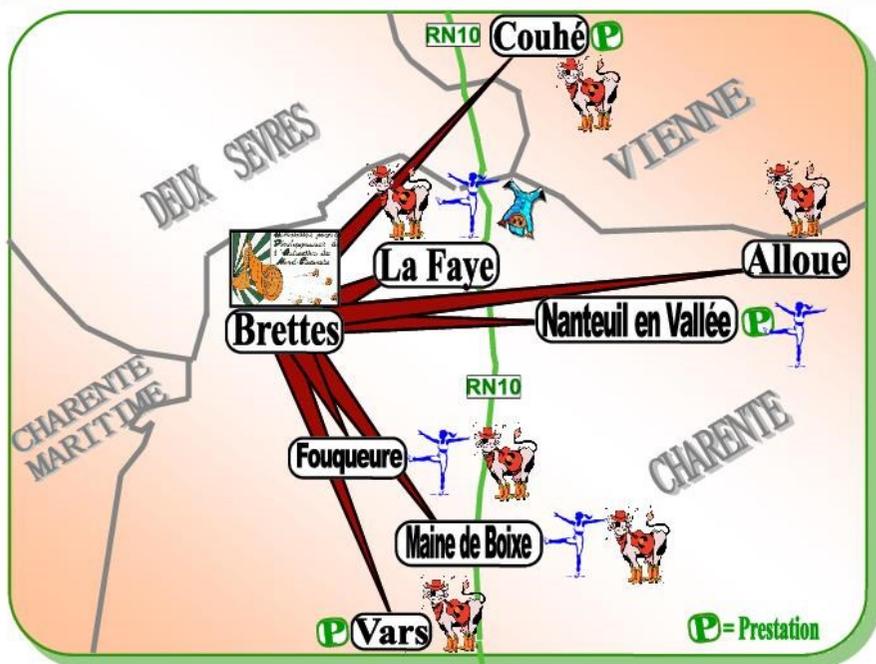


Où trouver les cours, les prestations animés par l'ADANC?



P = Prestation P = Prestation

VARIS

(*) - Salle des Fêtes -

- ↳ DANSE COUNTRY "DEBUTANT": MERCREDI - 19h30 - 20h45
- ↳ DANSE COUNTRY "NOVICE": MERCREDI - 20h45 - 21h45

(*) Adhésion au Club Horse Country Side

NANTEUIL EN VALLEE

(**)- Salle des Fêtes -

- ↳ GYM DOUCE sur CHAISE: VENDREDI 10h30 - 11h30

(**) Adhésion à Nanteuil Loisirs Détente

COUHE

(***) - Salle de danse -

- ↳ Stage de Country Line Dance

Un samedi par mois de 14h à 16h

(***) Adhésion Club Country Couhé

PRESTATIONS DIVERSES A LA DEMANDE

Pour des Associations, les Comités d'Entreprises, les Collectivités Territoriales:

- Stages Line et Country Dance (tous niveaux Initiation ⇒ Avancé)
- Animation de Bal Country avec initiations tout public...
- Animation des Temps d'Activités Périscolaires (TAP)...

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" LA FAYE * Mardi 17h15 - 18h

"Move" LA FAYE * Mardi 18h - 18h45

Gym Enfants

Éveil Gymnique - Eveil Corporel et Musical

7-10 ans LA FAYE * - Mercredi 14h30 - 15h30

4-6 ans LA FAYE * - Mercredi 15h45 - 16h30

Gym Activ'

Adultes

Cardio Training - Renforcement Musculaire - Core-Gainage - Stretching

FOUQUEURE * Lundi 18h30 - 19h30

LA FAYE * Mardi 19h - 20h

MAINE DE BOIXE * Jeudi 18h30 - 19h30

Gym Form'

Adultes

Renforcement Musculaire - Gainage - Stretching

LA FAYE * Lundi 18h30 - 19h30

Line & Country Dance

Gym Douce

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

LA FAYE * Mardi 16h - 17h

FOUQUEURE * Mardi 18h - 19h

LA FAYE * Mercredi 18h - 19h

Niveau - Débutant

ALLOUE * - Mardi - 19h45 - 20h45

LA FAYE * - Mercredi - 19h30 - 20h30

Niveau - Moyen

FOUQUEURE * - Lundi - 19h30 - 20h30

Niveau - Intermédiaire/Avancé

MAINE de BOIXE * - Jeudi - 19h30 - 21h30

2 Séances d'essai offertes

* Salle des Fêtes

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