



STAGES DÉCOUVERTE DU 22 AU 25 AOUT 2022

Proposés par Stéphanie BERTHAUD
Inscription à l'UDJ



POSTURAL BALL :

*Renforcement des muscles profonds,
équilibre, souplesse, tout en évacuant
les tensions physiques et psychiques*

Stage Enfant <6ans
Mardi 23 août de 10H à 12H

Stage Adulte
Lundi 22 août de 10h à 12h



Stage Enfant
Eveil à la Danse
Mercredi 24 AOUT de 10H à 12H

Renforcement musculaire

Stage Adulte
Jeudi 25 AOUT
de 10H à 12H

**BODY
SCULPT**

