

coop

Duel intercommunal
suisse.bouge



**Val-de-Ruz Bouge
du 1er mai au 2 juin**



Accumule des minutes de mouvement
également possible avec l'app



Programme des activités
proposé par :



Concours sur www.duelintercommunalcoop.ch

Un projet de « suisse.bouge »

coop

FILA

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

Programme proposé par :

Sophie Chapatte instructeur de Dance Aerobics depuis 2010

sophiech@danceaerobics.com 077/4212362



dance2Bfit

Les lundis Vilars 19h15, Les mardis Chézard 19h15,

Les mercredis Dombresson 9h

est une méthode de **danse/cardio/fit** dynamique et fun sur des musiques variées et actuelles, pour garder la forme et le physique. Chaque séance de 60 minutes comprend:

- Echauffement,
- Danse cardio-vasculaire, travail de la coordination, du cardio et du renforcement tout en dansant, pour une bonne condition physique
- Renforcement musculaire physique (bras, gainage, abdos, cuisses et fessiers)
- Etirement/relaxation pour terminer en pleine forme.

kids'dance2Bfit

Vendredis Vilars 3 à 7 ans 15h30 / 8 à 10 ans 16h30 / 11 à 15 ans 17h30

Une méthode de danse chorégraphique destinée aux enfants et aux adolescents.

Sur des musiques actuelles, nos jeunes participants peuvent prendre conscience de leur corps et raffermir leur musculature tout en apprenant des pas de danse ainsi que des enchaînements de mouvements. Cette méthode leur permet d'améliorer leur sens du rythme et leur coordination.

Melodyfit

Les lundis Vilars 18h

est une méthode plus douce de **danse/cardio/soft** sur des musiques motivantes et rythmées aide à rester en forme ou à reprendre plus gentiment le physique.

- Pour les personnes moins entraînées, coordination simple dans les mouvements. Idéal pour reprendre le sport après une longue pause ou pour maintenir sa forme en douceur.
- Exercices dansés qui assouplissent et raffermissent la musculature, font travailler en douceur toutes les parties du corps. Mouvements faciles à apprendre
- Renforcement en douceur adapté à chacun selon son propre physique
- Relaxation