

QI GONG

Mardi	14h30-15h45 -	LA BUTTE Salle de danse - 1er étage Avenue des Etats Généraux ECHIROLLES TRAM A – Arrêt Essarts La Butte	Cette gymnastique énergétique est essentiellement constituée de postures immobiles, d'étirements qui ont pour but de mobiliser, d'articuler, d'assouplir tout le corps. Ces mouvements lents sont en synchronisation avec la respiration et la concentration.
Jeudi	8h30-9h45 et 9h45-11h	CS Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange-Grenoble Salle Chorégraphie-1er étage Tram C : arrêt – Foch-Ferrié Bus C3 ou bus 16 – Arrêt Capuche	

DANSE EN LIGNE

Jeudi	10h30-11h45	Salle polyvalente « LA PALLUD » 67 grande Rue Espace Brise des Neiges, en contrebas du square, Salle à droite après la crèche Bus 16 : Arrêt Jules Rey ou Bus 13 Arrêt Commandant Nal ou Tram B : La Tronche-Hôpital	La danse en ligne individuelle en groupe entretient le corps, la coordination, la mémoire et s'appuie sur différents styles de musique afin de varier les plaisirs (bossa-nova, rumba, cha-cha, rock, country, irlandaise.....) Ambiance conviviale à travers le rythme de la musique.
--------------	-------------	--	---

YOGA

Vendredi	14h30-15h30	MDH/AUESC BAJATIERE 79 avenue Jean Perrot GRENOBLE Salle gym - 1er étage Chrono C4 – Arrêt Ponsard	Une séance se compose : - d'exercices respiratoires - de postures accessibles à tous, - d'exercices pour prévenir les maux de dos, - de postures développant l'équilibre, - d'exercices pour améliorer sa respiration, sa concentration, - d'une relaxation,
-----------------	-------------	--	--