

Week-end du 5 & 6 janvier 2019

Chez Karine à La Grange du Bois

Ateliers Tango

Animés par Karine

*

Ateliers Yoga

Animés par Stéphanie

*

Ateliers Bachata

Animés par Laure et David

Pensez à vous inscrire, Merci !



D'ici DANSE

Attention: pas de chaussures d'extérieur dans la salle!

Contact : Karine 06.38.50.71.25 - 03.85.38.49.08

La Grange du Bois 71960 Solutré-Pouilly

digidanse71.webnode.fr - digidanse@laposte.net

Samedi 5 janvier - Tango

- 14h00-15h30 débutants
- 16h00-17h30 intermédiaires
- Puis...vous pouvez profiter d'un moment de pratique

Dimanche 6 janvier Bachata

- 14h00-15h30 débutants
- 15h30-17h00 intermédiaires
- 17h00-19h30 **Café latino**

Atelier 10 € / personne (Café latino inclus);

Café latino seul 5 €

Entre midi et 14h et à partir de 17h, notre crêpier Lionel sera sur place pour les amateurs de crêpes (salées ou sucrées) à emporter ou manger sur place.



Dimanche matin 6 janvier - Yoga

La méditation assise

10h30-12h00 : Pratique guidée, avec une attention précise portée à la posture, à la respiration et à l'apparition-disparition des pensées.

Tarifs : 10€ la pratique (D'iciDanse, Via Yoga, l'Appart Fitness)

Contact et réservation : au 06.40.78.78.91 - viayoga71@gmail.com ou auprès de Karine.