

# DÉCOUVREZ + BOUGEZ + PARTAGEZ

DES ANIMATIONS ET DES ACTIVITÉS POUR TOUS DANS LES ESPACES VERTS PUBLICS

## Talence



# Anim & VOUS

Reprise à partir du

# 10 mars 2024

# Nouvelle saison

DES RENDEZ-VOUS RÉGULIERS ! - GRATUIT SANS INSCRIPTION



# Zumba



## ► Les dimanches

🕒 10h30 à 11h30

Terence Nguéma, animera cette activité alliant danse et mouvements "cardio" sur une musique rythmée, avec des chorégraphies qui s'inspirent principalement des danses latines.

**Du 10 mars au 14 avril 2024**

**Du 21 avril au 7 juillet 2024**

**Du 8 sept. au 13 oct. 2024**

📍 Square Fehlmann

📍 Parc Peixotto

📍 Château des Arts



# Energym



## ► Les dimanches

🕒 10h30 à 11h30

Christiane Guérin, de l'association Forme et bien-être, propose cette activité qui commence par un échauffement musculaire et articulaire, se poursuit avec du "cardio", un renforcement musculaire et Pilates, pour finir avec une partie étirement et stretching.

**Du 10 mars au 14 avril 2024**

📍 Parc Peixotto

**Du 21 avril au 26 mai 2024**

📍 Château des Arts

**Du 2 juin au 7 juil. 2024**

📍 Square Fehlmann

**Du 8 sept. au 13 oct. 2024**

📍 Parc Peixotto

# Qi Gong



► **Les dimanches**

🕒 **10h30 à 11h30**

Catherine Grolleau, de l'association Le Coq d'Or, fait découvrir le Qi Gong, gymnastique douce chinoise de santé qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.



**Du 10 mars au 14 avril 2024**



**Château des Arts**



# Tai chi



► **Les dimanches**

🕒 **10h30 à 11h30**

L'association Le Coq d'Or propose une initiation à cet art martial chinois qui développe une force souple et dynamique.



**Du 21 avril au 26 mai 2024**

📍 **Square Fehlmann**

# Danse en ligne



## ► Les dimanches

🕒 10h30 à 11h30

Sylviane Kelmanowicz de l'association Borderline Dancer vous fera découvrir la danse en ligne, un dérivé de la danse country. Une initiation sur de la musique rock, swing, soul, country, latino ou celtique pour développer son équilibre, son rythme ou encore sa mémoire.

**Du 2 juin au 7 juil. 2024**

**Du 8 sept. au 13 oct. 2024**

📍 **Château des Arts**

📍 **Square Fehlmann**



# Talence

## DÉCOUVREZ + BOUGEZ + PARTAGEZ

DES ANIMATIONS ET DES ACTIVITÉS POUR TOUS DANS LES ESPACES VERTS PUBLICS

# Anim & VOUS

### ATELIERS SPORT - DIMANCHE DE 10H30 À 11H30

DATE	SQUARE FEHLMANN	CHÂTEAU DES ARTS	PARC PEIXOTTO
Du 10/03 au 14/04	Zumba	Qi Gong	Energym
Du 21/04 au 26/05	Tai chi	Energym	Zumba
Du 02/06 au 07/07	Energym	Danse en ligne	Zumba
Du 08/09 au 13/10	Danse en ligne	Zumba	Energym

Calendrier consultable sur [www.talence.fr/animez-vous](http://www.talence.fr/animez-vous)

Conception Ville de Talence - Ne pas jeter sur la voie publique



Talence  
SPORTIVE



[talence.fr](http://talence.fr)