



# Initiation danse

## RANDAN

1er étage de la Salle d'Accueil

Venez découvrir la danse contemporaine, hip hop, et appréhender différents mouvements, en rythme avec la musique. Vous apprendrez à échauffer et étirer votre corps, par des exercices entre le yoga et la gymnastique douce, puis vous vous initierez à la chorégraphie. Ainsi, vous rechercherez les mouvements qui composeront votre propre danse, et découvrirez comment occuper l'espace, se placer, se déplacer et interagir.

Séances animées par Compagnie Nomade

**Jeudi 7 Novembre 2024**

**Jeudi 14 Novembre 2024**

**Jeudi 21 Novembre 2024**

**Jeudi 28 Novembre 2024**

**Jeudi 5 Décembre 2024**

11h00-12h00



**Venez dans une tenue confortable et souple, avec des chaussures propres. Prévoir une bouteille d'eau et de quoi grignoter.**

**Vous n'avez pas besoin de venir avec un partenaire.**

**PARTICIPATION GRATUITE**

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Auvergne

