

# LA SEMEUSE

## Bien-être et Santé

**CIBLE:** Tout public et engagement dans l'amélioration de la santé par la pratique d'activités physiques comme mesure simple de prévention des maladies (diabète, ostéoporose, cholestérol, obésité...).

**ACTIVITES PROPOSEES :** Pilates, Yoga, Musculation étirements souplesse, danse contemporaine, Tango Argentin, Salsa et danses latino-américaines, Rumba et styles afro-cubains

### HORAIRES

#### **Pilates (Nathalie Salmon)**

- ❖ Lundi 18h19h
- ❖ Mardi 18h15-19h15

#### **Yoga (Marie Cassini)**

- ❖ Mardi 9h-10h15 / 10h30-11h45 / 12h15-13h30
- ❖ Jeudi 18h-18h15

#### **Musculation étirements souplesse (Monique Fox)**

- ❖ Lundi 10h-11h
- ❖ Mardi 12h15-13h15
- ❖ Jeudi 12h15-13h15
- ❖ Vendredi 10h-11h / 12h15-13h15

#### **Rumba et styles afro-cubains (Luanda Pau Baquero)**

- ❖ Mardi 19h15-20h15

#### **Salsa et danses latino-américaines (Luanda Pau Baquero)**

- ❖ Jeudi 19h15-20h15 (débutants) / 20h15-21h15 (avancés)

#### **Tango Argentin (association El Gato Tanguero)**

- ❖ Mercredi 20h15-23h15

#### **Modern'Jazz évolution (Christine Eynard)**

- ❖ Mercredi 19h15-20h30 : débutants
- ❖ Jeudi 18h-19h15 : moyen / avancé

#### **Danse contemporaine (Christine Eynard)**

- ❖ Jeudi 19h15-20h30

### TARIFS

Adhésion : 20€ (tarifs famille 36€)

- 1 cours/sem : 210€
- 2 cours/sem : 345€
- 3 cours/sem : 460€
- 4 cours/sem : 550€

Tango argentin : se renseigner auprès de l'association El Gato Tanguero.

### STATUT DES ENCADRANTS

Diplômés d'Etat

### LIEU DE PRATIQUE

Espace La Condamine  
17 rue de la Condamine

### ACCESSIBILITE

Tramway T1 – arrêt Cathédrale  
Vieille Ville

### CONTACT

Tel: 04 93 92 85 00

Mail: nico@nice-lasemeuse.com

Site: www.nice-lasemeuse.com

### STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Cours collectifs individualisés pour permettre à chacun un pratique physique régulière ayant des bénéfices pour la santé.