

L'AGENDA de votre



2^{ème} trimestre 2023

ATELIERS DANSE D'EXPRESSION

La danse est une activité bénéfique pour la santé. En plus d'être bon pour le souffle, elle développe le sens de l'équilibre, permet d'entretenir la masse musculaire, fait travailler la souplesse et la coordination.

Les 12 séances d'1h30 seront animées par un professionnel diplômé.

Un engagement sur les 12 séances est demandé.

Les Mardis
4 avril au 4 juillet
hors vacances scolaires

10h à 11h30

Salle des fêtes
place de la mairie
14680 BRETTEVILLE
SUR LAIZE

GRATUIT - Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

ATELIERS SELF DEFENSE

Venez découvrir le self-défense... Cette activité permet de d'apprendre à se défendre par des gestes simples et efficaces en cas d'éventuelle agression. En plus des aspects physique la pratique du self-défense développera votre sentiment de sécurité et votre estime personnelle. Les séances sont accessibles même pour les novices!

Les 12 séances d'1h30 seront animées par un professionnel diplômé.

Un engagement sur les 12 séances est demandé.

Les Jedis
6 avril au 13 juillet
hors vacances scolaires

10h à 12h

Salle Bernard Anquetil
mairie
14170 BERNIERES
D'AILLY

GRATUIT - Places limitées sur inscription auprès du CLIC de Falaise au 02 31 41 41 91 ou clicdefalaise@calvados.fr

Calvados



LE DÉPARTEMENT

calvados.fr
f t i n v