

# DÉCOUVREZ + BOUGEZ + PARTAGEZ

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

## Talence



# Anim & VOUS

Reprise à partir du

**5 Mars 2023**

# Nouvelle saison

DES RENDEZ-VOUS RÉGULIERS ! - GRATUIT SANS INSCRIPTION



Talence  
**ANIMATIONS**



[talence.fr](https://www.talence.fr)

# Zumba



## ► Les dimanches

🕒 10h30 à 11h30

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

**Du 5 mars au 9 avril 2023**

**Du 16 avril au 21 mai 2023**

**Du 28 mai au 2 juillet 2023**

**Du 10 sept. au 15 oct. 2023**

📍 Square Fehlmann

📍 Parc Peixotto

📍 Château des Arts

📍 Square Fehlmann

# 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 5 mars au 9 avril 2023**

📍 Parc Peixotto

**Du 16 avril au 21 mai 2023**

📍 Château des Arts

**Du 28 mai au 02 juil. 2023**

📍 Parc Peixotto

**Du 10 sept. au 15 oct. 2023**

📍 Parc Peixotto

# Qi Gong



► **Les dimanches**

🕒 **10h30 à 11h30**

Claude Bergeat, de l'association Le Dragon de Jade, fait découvrir la gymnastique douce chinoise de santé, qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.



**Du 5 mars au 9 avril 2023**

**Du 28 mai au 2 juillet 2023**



**Château des Arts**



**Square Fehlmann**



# Tai chi



► **Les dimanches**

🕒 **10h30 à 11h30**

Le Dragon de Jade propose une initiation à cet art martial chinois qui développe une force souple et dynamique.



**Du 16 avril au 21 mai 2023**

**Du 10 sept. au 15 oct. 2023**



**Square Fehlmann**



**Château des Arts**

# Talence

## DÉCOUVREZ • BOUGEZ • PARTAGEZ

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

# Anim & VOUS

### ATELIERS SPORTS - DIMANCHE DE 10H30 A 11H30

DATE	SQUARE FEHLMANN	CHÂTEAU DES ARTS	PARC PEIXOTTO
Du 05/03 au 9/04	Zumba	Qi Gong	Energym
Du 16/04 au 21/05	Tai chi	Energym	Zumba
Du 28/05 au 02/07	Qi Gong	Zumba	Energym
Du 10/09 au 15/10	Zumba	Tai chi	Energym

Calendrier consultable sur [www.talence.fr/animvous](http://www.talence.fr/animvous)

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



Talence  
ANIMATIONS



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