



## DANSE

**4 professeurs**

**Carole—Maud—Olivier—Pascal**

**7 disciplines**

**Charleston jazz step**

**Salsa West Coast swing Rock'n'roll**

**Bachata Lyndi hop Tango argentin**



**La danse** est une forme d'expression,

Un moyen de libérer les énergies du corps et de l'esprit,

De sentir du plaisir et de s'approprier une culture...

L'antidépresseur du XXIème siècle !



## **ACTIVITES D'ENTRETIEN**

**7 professeurs**

**Bernadette – Cyril – Elodie – Eric – Isabelle –  
Lucie – Stéphanie**

**6 disciplines**

**Pilates - Gym Séniors**

**Renforcement musculaire - Etirements**

**Marche nordique**

**Aqua-gym**

**Rejoignez-nous,**

**Pour une amélioration générale de votre qualité de vie**

**Grâce à une meilleure gestion du stress,**

**De l'anxiété,**

**Une plus grande confiance en vous,**

**Une meilleure connaissance de vous-même**

**Qui permet de mieux gérer votre énergie**

# TOUT AU LONG DE L'ANNEE,



**L'UFOLEP 43, C'EST AUSSI :**

**DES RANDONNEES RAQUETTES**

**DES RANDONNEES A THEME**

**DES JOURNEES SPORTIVES SEUL OU EN FAMILLE**

**DES SEJOURS SPORTIFS POUR LES JEUNES**

**ET LES ADULTES**

**DES FORMATIONS PSC1**



# ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

# Séjour Seniors



3 jours  
pour  
garder  
la  
forme !



**23 24 25** Septembre

**2019**



**UFOLEP 43**

1 rue Isabeau Perbet - Taulhac

43000 Le Puy en Velay

[Ufolep43@wanadoo.fr](mailto:Ufolep43@wanadoo.fr) ou 04 71 02 02 42

**RENSEIGNEMENTS**  
**INSCRIPTIONS**

**UFOLEP 43**

**1 RUE ISABEAU PERBET –**  
**43000 LE PUY EN VELAY**

**TEL : 04 71 02 02 42**

**Mail : [ufolep43@wanadoo.fr](mailto:ufolep43@wanadoo.fr)**

**Facebook : ufolep ufolep**