

BOUGER POUR LAVI

Programme et Inscription

MANIFESTATION SPORTIVE – Fitness & Danse

14 février 2010 – NAMUR CNS (Tabora) (10h-17h30)

AU PROFIT DES VICTIMES DU TREMBLEMENT DE TERRE EN HAÏTI



AVEC LES MEILLEURS PROFS DE FITNESS DU PAYS ...

Dimitri Gossart, Fred Schoenars, Didier Muamba, Gauthier Coopmans, Pati Lecomte, Olivier Detale, Eric Delchambre, Michael Mohlin, Nathalie Degey, Sandrine Guerarts, Christophe Sulon, Guelor Sammpoyo, Rock Chen, Jeannot Mulolo, Béatrice Treskow, Sandro Zatta, Doris Offermann, Arnaud Ypersiel, Stéphane François et Enguerran Wauthy.

INSCRIPTION ET PROGRAMME DES COURS

Je souhaite participer au(x) cours suivant(s) :

Salle 1 - Fitness

10h-11h Step (Dimitri G/Fred S)
11h15-12h15 Afro Danse (Didier M.)
12h30-13h30 U Bound (Gauthier C.)

14h-15h Step (Eric D.)
15h15-16h15 Zumba (Patricia L. + Olivier D.)
16h30-17h30 Aéro classic (Dimitri G.)

Salle 2 - Danse

Mega danz (Gauthier C.)
Jazz Funk (Michael M.)
Dance kid's (Nath D. & Sandrine G.)

Hip Hop (Christophe S.)
Body Jam (Guelor S. & Rock C.)
Hip Hop (Arnaud Y.)

Salle 3 - Zen Attitude

Pilates (Doris O.)
Body Balance (Béa T.)
Stretch Yoga (Sandro Z.)

Fight Do (Gauthier C.)
TKPT (Jeannot M.)
Body Combat (Guelor S. & Rock C.)

DES COURS EXCEPTIONNELS ...

✓ **STEP** : entraînement cardio, dynamique qui vous fait vous sentir plein de vie. Basé sur un enchaînement de pas, sauts et déplacements, vos instructeurs vont vous emmener vers une chorégraphie accessible et originale ! Les cours de step seront très certainement des moments FORTS de cette journée (avec Frédéric, Dimitri et Eric)

✓ **AFRO DANS** : avec Didier Muamba, un des piliers du fitness Belge. Demandé à travers le monde pour ces cours originaux et uniques Didier vous surprendra avec ce cours AFRO inspiré de ses origines africaines.

✓ **U BOUND** : l'indiscutable évolution des programmes d'entraînement sur mini trampoline ! Rebondir sur la toile entraîne une dépense énergétique de haute intensité sans léser les articulations. UBound est véritablement très simple, efficace et super divertissant (avec Gauthier)

✓ **ZUMBA** : ce nouveau concept de fitness fait un véritable tabac à travers le monde ! Il se pratique sur des musiques latines très rythmées. Combinant fitness, pas de danse, salas, samba, merengue, tango, danse du ventre, ce cours de gym latine alterne exercices lents et rapides pour travailler les abdominaux, fessiers, jambes, cœur... Tous les muscles du corps sont aussi sollicités. Il n'est pas nécessaire de savoir danser pour pratiquer le ZUMBA ! (avec Patricia et Olivier)

✓ **AERO CLASSIC** : Dimitri revient à nouveau avec un cours d'aéro classic. Simple et divertissant, c'est sur une chorégraphie alliant, déplacements, changements de direction, sauts... que vous allez évoluer en parcourant les 4 coins de la salle de cours. Qui relève le challenge... ?

✓ **MEGADANZ** : nouveau et rafraichissant programme de rythme de Radical fitness. C'est de nouveau Gauthier qui va vous faire bouger comme dans un véritable clip vidéo.

✓ **JAZZ FUNK** : Michael Mohlin (ancien danseur de chez Béjart et directeur de New Espace Danse) sera également de la partie avec un cours où hommes et femmes pourront découvrir les plaisirs de la danse.

✓ **DANSE KID'S** : la solidarité n'a pas d'âge !!! Nathalie et Sandrine sont enseignantes et actives dans le milieu du fitness depuis plus de 10ans. Autant dire que leur savoir faire n'est plus à contester ! Elles ont pensé aux plus petits (8-12 ans) en proposant un cours dansant sur les meilleures musiques du moment. Alors viens t'éclater avec tes copains et copines de ton école !

✓ **BODYJAM™** : entraînement cardio où vous vous laissez aller aux sensations de la danse. Un mélange explosif de tous les derniers styles de danse et des musiques les plus tendances pour transpirer en s'éclatant. Un cours de 55 minutes avec des profs branchés qui vous apprennent à bouger avec « attitude » (avec Guelor Sammpoyo et Rock Chen).

✓ **HIP HOP** : pour les amateurs de Danse, le hip hop n'est plus à décrire. Arnaud, figure incontournable du Hip hop Namurois vous a préparé une chorégraphie dernière génération !

✓ **PILATES** : visant à améliorer la posture et le rendement musculaire, la méthode Pilates repose sur huit principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement (avec Doris Offerman, responsable du centre « Harmonie »)

✓ **BODYBALANCE™** : associe des exercices de Yoga, Taï Chi et Pilates. Vous sortez détendu, tonifié, apaisé et centré. BODYBALANCE™ vous fait vivre de nouvelles sensations et vous aide à acquérir une meilleure posture, gagner en souplesse et prendre conscience de votre corps et de votre esprit (avec Béatrice Treskow)

✓ **STRETCH YOGA** : alliant douceur du mouvement et renforcement postural ce cours complètement élaboré par Sandro, surprend par son efficacité.

✓ **FIGHT DO** : le plus révolutionnaire cours de fitness/ combat. Coups de poings, coups de pieds, blocages et autres vous offrent un cours divertissant et efficace proche d'un cours de combat très simple.

✓ **TURBO KICK POWER TRAINING** : avec Jeannot Mulolo et le Simba Team ? Incontestablement le leader National des cours pieds/poings, Jeannot, athlète karatéka aux multiples titres mondiaux, va découpler son énergie à travers un cours alliant mouvements de sport de combat et fitness. Préparez vous... ça va fighter !

✓ **BODYCOMBAT™** : ce cours de cardio, hautement énergique, s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai (avec Guelor Sammpoyo et Rock Chen)



Nom :

Prénom :

Adresse :

Cp :

Localité :

Téléphone ou GSM :

Email :

Date de naissance :

A cocher :

- Pratiquant fitness
- Instructeur fitness
- Gérant et/ou propriétaire de salle

Email :

Bulletin d'Inscription

A renvoyer soit :

- Par courrier :**
A l'attention de Vandebroek Sylvie
Ville de Namur
Service Info & Communication
5000 NAMUR
- Par email :**
participationcitoyenne@ville.namur.be
- Par fax :** 081/24 63 31
- Par téléphone :**
081/24 86 90 - 081/24 87 48 ou
0496/13 3219