

MES FAVORIS . Tours [x] - Poitiers [x]

Deux-Sèvres - Aiffres - Aiffres

Une nouvelle activité avec K'danse79

08/09/2017 05:33

Pour cette nouvelle saison de danse, l'association K'danse79 reprend ses cours le lundi 11 septembre à Jean-Vilar (à partir de 18 h), avec une nouvelle activité : le cardio country. « *Une remise en forme sur musique et des mouvements cardio country* », comme l'explique Guylaine Bourdages, chorégraphe québécoise, qui enseigne au sein du club depuis 2012. Certifiée énergie cardio en entraînement cardio et musculation et en danse aérobique, elle va se charger d'apporter du tonus aux nouveaux adeptes. « *Ce sont des enchaînements simples, expliqués clairement, sur de belles musiques, avec des mouvements conçus pour améliorer la masse musculaire, le tout sur des exercices faciles et efficaces* ».

De nombreux danseurs ont déjà goûté et apprécié cette pratique, à l'occasion des différents stages de danse animés par Guylaine. Si la reprise du club est le lundi 11 septembre pour la danse en ligne, sur des musiques country (ou pas), la nouvelle activité de cardio country se mettra en place dès le retour du Québec de la chorégraphe, le mercredi 20 septembre, avec une tarification à la séance. Les inscriptions, que ce soit pour la danse ou le cardio country, peuvent être prises dès maintenant par téléphone. Ou sur place, à partir de 18 h, le lundi ou le mardi à Jean-Vilar, et le mercredi à Pied Blanc. L'association K'danse79 sera présente ce samedi à partir de 13 h 30 au forum des associations à l'espace Tartalin. Le lendemain, elle animera le vide-greniers de Saint-Hilaire-la-Palud pour la huitième année.

Contact : 06.83.17.40.93, ou 06.75.06.60.05.



Guylaine Bourdages impatiente de retrouver les danseurs.

Suivez-nous sur [Facebook](#)

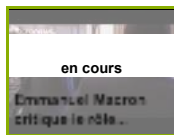
A lire aussi sur La NR

- ▶ Niort : la mort du capitaine
- ▶ Éoliennes : " acheter le silence " des gens
- ▶ Brison, le retour !
- ▶ Paintball et musique électronique
- ▶ FOOTBALL Paro, réponse en début de semaine

Contenus sponsorisés

- ▶ Dès le jeudi 07.09, en exclusivité chez Lidl ([Lidl](#))
- ▶ Comment perdre du poids sans régime yo-yo (faites ceci tous les jours) ([Nutrition Optimale](#))
- ▶ Découvrez l'eau micellaire qui a révolutionné l'univers du démaquillage. ([Bioderma](#))
- ▶ Votre dos fléchit ? Essayez le sous-vêtement révolutionnaire Percko ! ([Percko](#))

Le reste de l'Actualité en vidéo : Emmanuel Macron critique le rôle du FMI dans



Video Smart Player invented by [Digteka](#)

L'actualité autour de Aiffres

Niort | 08/09/2017



Économie
Huit start-ups régionales et cinq minutes pour séduire
Les futurs champions numériques

étaient-ils à Niort ? Hui...

Niort | 08/09/2017



Urbanisme

Le promoteur réclame 386.043 € aux riverains

Retardé dans son projet par des recours en justice, Pierr...

Niort | 08/09/2017



Économie

Une seconde vie aussi pour les petites batteries

Le développement durable concerne aussi les batteries des...

Niort | 08/09/2017



Loisirs

Le Chaleuil fait croustiller les traditions à la fête du pain

Dimanche à la ferme de Chey, le Chaleuil dau Pays niortai...

Niort | 08/09/2017



" J'espère lever 700.000 € "

Grégory Cariaux a développé WorkAdvisor. La plateforme m...

Niort | 08/09/2017

En bref

TRAVAUX Rues Angéline-Faity et de la Chaintre-Brûlée

Du lundi 11 septembre au vendredi 6 octobre, t...

Niort | 08/09/2017

PLU respecté, justifie le promoteur

Chez Pierres et Territoires de France, le directeur régi...

Niort | 08/09/2017

Utile

La Nouvelle République

utile10, place de la ComédieBP 90350, 79003 Niort Cedex....

Niort | 08/09/2017

Théo

L'embouteillage

théoScène presque ordinaire sur la rocade hier à l'heure...

Niort | 08/09/2017

dans la ville

dans la ville > Samu social. Tél. 115. > ...

Vous êtes ici : Communes > Aiffres > **Une nouvelle activité avec K'danse79**