



# NIA (petit groupe)

**Description** Energisant comme le Taekwondo, groovy comme le Jazz Dance, fluide comme le Tai Chi, équilibrant comme le Yoga, ça détend et rend heureux... c'est le NIA.

**Contenu**

- Mouvements des cultures orientales et occidentales
- Danse spontanée
- Mouvements du Tai Chi, Taekwondo et Yoga

**Prérequis** Aucun

**Groupe cible** Tout public

**Objectifs**

- Retrouver un bien-être physique, mental et émotionnel
- Se dépenser et se détendre
- Renforcer l'organisme
- Retrouver ou entretenir énergie et souplesse

**Informations supplémentaires** Tenue : de sport (se danse les pieds nus)

**Date** 06.11.2019 - 22.01.2020 / E\_1344014

**Horaire** 10:00 - 11:00 h

**Jours** Me

**Durée** 10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

**Ecolage** CHF 200.00

**Lieu du cours** Toula 20, 1630 Bulle

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	06.11.2019	10:00 - 11:00
	2 Me	13.11.2019	10:00 - 11:00
	3 Me	20.11.2019	10:00 - 11:00

**Ecole-club Migros La Gruyère** Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# NIA (petit groupe)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	4 Me	27.11.2019	10:00 - 11:00
	5 Me	04.12.2019	10:00 - 11:00
	6 Me	11.12.2019	10:00 - 11:00
	7 Me	18.12.2019	10:00 - 11:00
	8 Me	08.01.2020	10:00 - 11:00
	9 Me	15.01.2020	10:00 - 11:00
	10 Me	22.01.2020	10:00 - 11:00

**Ecole-club Migros La Gruyère** Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

