



# IL EST TEMPS DE PRENDRE SOIN DE SOI

avec l'Association en Vogue de Creney

Émilie Delagneau, animatrice sportive  
Françoise Jacquot, professeur de yoga

**Début des cours : Lundi 11 Septembre 2023**

📍 Salle de gym de Creney et petite salle Charles de Gaulle

**Pour toutes informations :**

Émilie Delagneau : 07 80 37 91 35  
Françoise Jacquot : 06 83 64 56 76  
Isabelle Brugger : 06 33 78 13 77



asso.envogue@gmail.com  
www.association-en-vogue.fr  
📱 @AssociationEnVogue



# NOS COURS

## Remise en forme - 1h

- **STRETCHING RELAXATION** assouplissement et travail du dos  
**lundi 9h30 - mardi 10h30**  
**vendredi 11h30**
- **STRETCHING ABDOS FESSIERS** préparation et renforcement musculaire  
**lundi 10h30 - mardi 18h45**  
**jeudi 19h45 - vendredi 9h30**
- **PILATES** renforcement muscles profonds et assouplissement  
**lundi 12h30 - mardi 9h30, 11h30, 19h45**  
**jeudi 17h45 & 18h45 - vendredi 10h30**

## Yoga - 1h30



PETITE SALLE CHARLES DE GAULLE

respirations, postures, relaxation, méditation

- **DÉBUTANTS** **mercredi 19h**
- **AVANCÉS** **mardi 19h15 - jeudi 18h30**

## Expression corporelle - 1h

- **INITIATION**  
Babies (3-4 ans) **mercredi 16h** (45 min)  
Minies (5-6 ans) **mercredi 15h**
- **DANSE MODERN ' JAZZ**  
Moyennes (7-8 ans) **mercredi 16h45**  
Grandes (9-11 ans) **lundi 17h45**  
Pré-ados (12-13 ans) **mardi 17h45**  
Ados (14-16 ans) **samedi 11h30**  
Jeunes (17 ans et +) **mercredi 18h45**  
Adultes **lundi 18h45 - mercredi 19h45**
- **DANSE CLASSIQUE**  
Petits rats (7-8 ans) **samedi 9h30**  
Ballerines (9-11 ans) **samedi 10h30**  
Quadrilles (12-13 ans) **mercredi 17h45**  
Choryphées (14-16 ans) **vendredi 17h45**  
Étoiles (17 ans et +) **vendredi 18h45** (1h30)  
Barre adultes **lundi 19h45**
- **WEDDING DANCE** préparation à l'entrée de bal de mariage  
**cours le samedi uniquement sur**  
**réservation au 07 80 37 91 35**



Nos partenaires

 **danseboutique**

  
DESIMO  
PROFITEUR - CONSTRUCTEUR  
03 25 45 65 90 www.desimo.fr



**LE BELVÉDÈRE**  
MESNIL-SAINT-PÈRE