



Cours de ZUMBA® adaptée



L'association ABC Danse vous propose des **cours hebdomadaires de zumba adaptée** à tout type de handicap sur Bastia.

LA ZUMBA ADAPTÉE C'EST QUOI?

On garde l'**esprit festif** de la zumba, on met le **corps en action**, on réalise de **petites chorégraphies** avec des mouvements simples adaptés au handicap. On travaille le **rythme** à l'aide de maracas, on **bouge en s'amusant** sur des musiques entraînantes, actuelles, africaines, cubaines... et on retrouve une **énergie vivifiante** grâce à la danse.

OÙ ET QUAND ?

Tous les **mardis de 17h30 à 18h30** au **centre social CAF – Paese Novu**.
Démarrage des cours le mardi 13 septembre 2016.

POUR QUI ?

Un petit groupe de **jeunes adultes et d'adultes** présentant un handicap, qu'il soit physique ou psychique. Les places sont limitées à **10 personnes**.

OUI SOMMES-NOUS ?

ABC Danse est une association loi 1901 qui développe des activités culturelles, artistiques et sportives autour de la danse pour en permettre l'accès à tous.

Nous sommes affiliés à la **fédération française Sports pour tous**. Nous mettons donc à la disposition de tous une offre d'**activité physique adaptée**, encourageant l'**affirmation de soi et favorisant la forme et le bien-être**.

Nous proposons des **cours hebdomadaires** de danse expressive théâtrale, de zumba et de renforcement musculaire à **différents publics** (enfants, adolescents, adultes, personnes en situation de handicap...), **des interventions en milieu scolaire** pour lesquelles nous sommes agréées par l'Inspection Académique de Haute-Corse et le Rectorat, **des ateliers de sensibilisation au spectacle vivant** et des interventions pour les centres de loisirs, les établissements spécialisés, les entreprises...

QUI ANIME LES COURS DE ZUMBA ADAPTÉE ?

Aurore Petit est l'intervenante qui anime les cours de zumba adaptée. Elle est titulaire d'un master en sciences psychologiques, du certificat de qualification professionnelle « animateurs de loisirs sportifs », option activités gymniques d'entretien et d'expression, et de la certification « zumba instructor ».

QUELS SONT LES TARIFS ?

215 € l'année ou **80 €** le trimestre (+ **25 €** d'adhésion comprenant l'affiliation à la fédération Sports pour tous délivrant une licence pratiquant, ou **15 €** pour les moins de 18 ans)

COMMENT S'INSCRIRE ?

Vous pouvez avoir des **renseignements au 04 95 48 59 51 / 06 80 27 52 57**, par mail à ecoleabcdanse@yahoo.fr, ou consulter notre site internet www.ecoleabcdanse.com
Il faudra ensuite remplir un **dossier** et fournir un **certificat médical** de non contre indication à la pratique des activités gymniques d'entretien et d'expression.