

## De nouvelles activités s'installent à Plan, La Forteresse et St-Paul-d'Izeaux

Envie de bouger ? de vous amuser ? de prendre soin de vous ?

Une nouvelle association a vu le jour en Bièvre Isère. Bien Dansons Corps proposera dès le mois de septembre des cours destinés aux adultes sur les communes de Plan, La Forteresse et St-Paul-d'Izeaux.

### **Une association qui allie sport et bien-être**

L'association Bien Dansons Corps est née de l'amitié entre une professionnelle du sport et une professionnelle de la santé. Elles ont naturellement décidé de mettre en commun leurs passions et connaissances afin de proposer des cours et ateliers qui allieront sport et bien-être tout en restant à l'écoute de son corps.



#### **Clio EMORPHOPOULOS, Professeur et Chorégraphe.**

Après avoir obtenu son diplôme de professeur de **danse** en 2008, Clio souhaite proposer un panel plus large d'activités à ses élèves. Elle se forme alors à la **zumba** sous différentes formes (basic, kids, gold, toning, sentao). Mais rapidement, dans un souci de liberté dans la gestuelle et la conception de ses cours, elle crée sa propre discipline : la **Fit'Dance** qui allie cardio et danses de tous horizons. En 2014, visant une méthode pour travailler son corps plus en douceur, Clio se forme alors à la **Contrology (Pilates)**, une discipline qui favorise le maintien, assure force et construit une posture fine et harmonieuse.



#### **Delphine MARION, Masseur Kinésithérapeute et Thérapeute Manuelle.**

Diplômée en masso-kinésithérapie depuis 2010, Delphine exerce son activité en libéral. Passionnée par le corps et sa complexité, elle continue à se former en thérapie manuelle, chaînes physiologies et kinésithérapie viscérale. L'envie d'intervenir au-delà du domaine médical et d'agir en amont des pathologies l'ont conduite à se former au **Yoga sans dégâts** et aux ateliers **Bien vieillir**.

### **Des activités variées pour prendre soin de son corps**

**Fit'Dance** : amélioration du tonus musculaire, de l'endurance et de la coordination. Objectif : bouger et s'amuser tout en se dépensant. Niveau 1 (intensité modérée) ou niveau 2 (forte intensité).

**Contrology (Pilates)** : renforcement des muscles profonds tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien, muscles du dos).

**Gym douce** : pour se faire du bien sans se faire mal, en sachant être à l'écoute de son corps.

**Yoga sans dégâts** : exercices issus du yoga et revisités avec un focus sur la colonne vertébrale afin d'éviter, entre autre, des pincements et tassements des disques intervertébraux.

**Atelier Bien vieillir** : 1ère étape à la reprise du sport si vous avez plus de 65 ans, avec ou sans pathologie connue (sauf gros handicap) et risque de chute élevé.

## **Le bien-être accessible à tous**



#### **Association Bien Dansons Corps**

Mail : [bien.dansons.corps@gmail.com](mailto:bien.dansons.corps@gmail.com)

Site : [biendansonscorps.wixsite.com/assoc](http://biendansonscorps.wixsite.com/assoc)

Messenger : [m.me/biendansonscorps](https://www.facebook.com/biendansonscorps)

Facebook : [fb.me/biendansonscorps](https://www.facebook.com/biendansonscorps)

#### **Inscriptions**

Plan : 1er septembre 10h - 12h

La Forteresse : 7 septembre 18h - 20h

St-Paul-d'Izeaux : 8 septembre 18h - 20h