# G.R.E.D.A.

# ACTIVITES 2019- 2020

## ESSOMES sur MARNE

**Reprise et Inscriptions sur place à partir du 25 septembre 2019.**

## Eutonie G.Alexander (Adultes)
## (corps conscient, harmonisation tonique, relaxation)

**Mercredi 18 h - 19h 30 Salle communale ( près mairie)Niveau avancé**
(ouvert aux nouvelles personnes initiées à d'autres pratiques…)

**Jeudi 10h – 11h 30 Salle communale . Découverte et perfectionnement.**
Prendre contact au **06 75 93 09 95**. **Début 26/09**.
**Plaquette objectifs et contenus en Mairie et sur place.**

**Se munir de vêtements confortables et chauds (+ chaussettes) et d'une couverture (sol)**

**( Animation Catherine HENSSIEN GENEST)**

## Danse expressive adaptée (adultes actifs ou séniors) :

. **se faire plaisir et exprimer sa danse**. Le **Mercredi de 15 h à 16h .**
Reprise le **25 Septembre** , salle communale. Inscription au **06 75 93 09 95.**
(Disponibilité corporelle et Improvisations à partir de thèmes techniques ou abstraits, avec ou sans musique, dans le **respect des possibilités de chacun**, en relation avec l'espace et les autres danseurs. Durée libre, adaptée aux capacités physiologiques de chacun…La participation peut être régulière ou ponctuelle). **Activité gratuite**.
(Cotisation : 20 Euro)

**Organisation de Sorties spectacle Théâtre :** en prévision ;

***GREDA***
Association loi 1901 N° 2410 JO du 26/01/84.
Siège social : Mairie, 02400 ESSOMES sur MARNE.
**Tél :09/60/40/47/18 ou 06/75/93/09/95**