



the
dance
aerobics company

Horaires	Déroulement de la journée / Programme
11.00	Ouverture
11.20 – 11.30	Kids Dance avec Maria et son team
11.30 – 11.40	Dance Aerobics avec Andrea et son team
11.40 – 12.00	Kids Dance pour tous
12.00 – 12.25	Dance Aerobics pour tous
12.25 – 12.50	Dance Aerobics pour tous
12.50 – 13.00	Show de Hiphop et de Breakdance Ecole de danse Step2Step
13.00 – 13.10	Dance Aerobics avec Patricia et son team
13.10 – 13.30	Show MC EvE (Marie-Eve Marville)
13.30 – 13.50	Kids Dance pour tous
13.50 – 14.15	Dance Aerobics pour tous
14.15 – 14.40	Dance Aerobics pour tous
14.40 – 14.50	Show de danse orientale
14.50 – 15.00	Dance Aerobics avec Sabine et son team
15.00 – 15.10	Show MC EvE (Marie-Eve Marville)
15.10 – 15.20	Show de Hiphop et de Breakdance Ecole de danse Step2Step
15.20 – 15.40	Kids Dance pour tous
15.40 – 16.05	Dance Aerobics pour tous
16.05 – 16.30	Dance Aerobics pour tous
16.30 – 16.50	Show MC EvE (Marie-Eve Marville)
16.50 – 17.00	Clôture

12ème Dance Aerobics Marathon & Journée des familles, "en forme pour la vie"

Dimanche, 31 octobre 2010,
11.00 – 17.00 heures,
Centre sportif CIS Soleure



krebsliga solc...n



Connaissez-vous aussi les longs dimanches d'automne? Le brouillard, la grisaille tout cela pèse sur le moral.

Alors c'est le moment de réagir! Venez chez nous et participez à notre programme actif. Vous n'avez pas envie de transpirer? Pas de problème. Chez nous vous n'allez pas voir le temps passer. Regardez notre programme!

Pour votre bien-être:

- Massage du dos avec Medimouse-Check-Analyse (Physiothérapie Koch)
- Massage de la nuque/colonne vertébrale d'après Dorn/ Schröpfen
- Bilan de santé par HELSANA

Divers exposés:

- Conseils de la ligue contre le cancer ainsi que pour les femmes souffrant d'un cancer
- Organisation de son temps- stress et ressources
- Equilibre de la base et des acides du corps

Pour les enfants:

- Garderie
- Grimages
- Hairstyling
- La Clown Wendolina confectionne des ballons pour petits et grands
- Kidsyoga

Divers:

- Jeu et amusements avec le FC Soleure
- Restaurant CIS convivial où l'on peut se restaurer
- Tombola avec des prix très attractifs, 20 lots pour 100 billets
- Grande halle avec gradins pour les démos
- Buvette

Par votre présence vous soutenez une bonne cause, car le bénéfice de la journée sera versé intégralement à la ligue contre le cancer du canton de Soleure. En particulier pour soutenir leurs activités dans le domaine de la prévention du cancer du sein.

Nous nous réjouissons de passer cette journée sportive avec vous, votre famille, vos amis et connaissances.

Meilleures salutations

The Dance Aerobics Company

Sabine Gasser & Patricia Cappellano (Coordinatrices Berne & Soleure)
ainsi que toutes les monitrices (Region Berne & Soleure)