



2023

# Kangatraining



ANIMÉ PAR ELODIE SAUVAGE - PROFESSEUR DE DANSE  
DIPLOMÉE À LA TECHNIQUE DE KANGATRaining.

*Le Kangatraining* est une méthode de *remise en mouvement dansée* des mamans en post natale à partir de 6 à 10 semaines après l'accouchement, jusqu'au 2 ans de l'enfant. Il s'agit d'une *activité physique sécurisée, évolutive et adaptée* à la maman et au bébé.

Il s'agit : d'un moment avec d'autres mamans, d'un *moment pour soi, pour son corps*, qui permet une préparation à la reprise sportive et à la vie quotidienne et qui favorise le développement du bébé.



LES LUNDIS  
DU 18/09/23  
AU 20/11/23



DE 17H30  
À 18H30



CENTRE SOCIAL RURAL  
DU VEXIN-THELLE



LES 8 SÉANCES

40€

TARIFS POUR LES RÉSIDENTS DES  
COMMUNES DE LA COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES DU VEXIN-THELLE

50€

TARIFS POUR LES RÉSIDENTS DES  
COMMUNES EXTÉRIEURES À LA  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU  
VEXIN-THELLE

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
Centre Social Rural du Vexin-Thelle  
23 Rue de la République,  
60240 Chaumont-en-Vexin  
03 44 49 01 80 /contact@csrvexinthelle.fr  
www.csrvexinthelle.fr



2023

# Kangatraining



ANIMÉ PAR ELODIE SAUVAGE - PROFESSEUR DE DANSE  
DIPLOMÉE À LA TECHNIQUE DE KANGATRaining.

*Le Kangatraining* est une méthode de *remise en mouvement dansée* des mamans en post natale à partir de 6 à 10 semaines après l'accouchement, jusqu'au 2 ans de l'enfant. Il s'agit d'une *activité physique sécurisée, évolutive et adaptée* à la maman et au bébé.

Il s'agit : d'un moment avec d'autres mamans, d'un *moment pour soi, pour son corps*, qui permet une préparation à la reprise sportive et à la vie quotidienne et qui favorise le développement du bébé.



LES LUNDIS  
DU 18/09/23  
AU 20/11/23



DE 17H30  
À 18H30



CENTRE SOCIAL RURAL  
DU VEXIN-THELLE



LES 8 SÉANCES

40€

TARIFS POUR LES RÉSIDENTS DES  
COMMUNES DE LA COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES DU VEXIN-THELLE

50€

TARIFS POUR LES RÉSIDENTS DES  
COMMUNES EXTÉRIEURES À LA  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU  
VEXIN-THELLE

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
Centre Social Rural du Vexin-Thelle  
23 Rue de la République,  
60240 Chaumont-en-Vexin  
03 44 49 01 80 /contact@csrvexinthelle.fr  
www.csrvexinthelle.fr

