

AQUA DANCE FLOW

WORKSHOP

DANSE • RESPIRATION • IMMERSION

28 - 29 NOVEMBRE 2026

ANTONY / PARIS



PROGRAMME

SAMEDI 28/11

- 16:00 - 16:45 Accueil et présentation de l'ADF
- 17:00 - 17:30 Préparation au sec : respiration, étirements et danse
- 17:30 - 19:00 Entraînement en piscine

DIMANCHE 29/11

- 12:00 - 12:30 Préparation au sec : respiration, étirements et danse
- 12:30 - 14:00 Entraînement en piscine
- 14:15 - 15:00 Retour vidéo et fin du stage



EAU À 30°C !!!!!



Aucun niveau en danse ou en apnée n'est requis.



Un certificat médical attestant de votre aptitude à pratiquer l'activité est obligatoire et doit être envoyé avant le début du stage. Sans ce document, l'accès à la piscine ne sera pas autorisé.



NON INCLUS

Voyage, repas, hébergement.



Piscine d'Antony - Espace Plongée
<https://www.ville-antony.fr/espace-plongee>

TARIF : 500 €

50% d'acompte à l'inscription.
Aucun remboursement après le 31 octobre.

Infos et inscriptions : contact@aquadanceflow.com

Julie