



DU 22 AU 30 AVRIL 2025

# LES VACANCES DE L'OPAD

GYMNASTIQUE  
ATELIER PHOTO  
PILATES



OPAD-DIJON.FR



# MARDI 22 AVRIL 10H-11H

## PILATES DÉBUTANTS

### SALSA EMOCION\*

ATELIER ANIMÉ PAR ANNE-SOPHIE RODRIGUEZ.  
CETTE SÉANCE D'INITIATION S'ADRESSE EXCLUSIVEMENT AUX  
ADHÉRENT(E)S QUI SOUHAITENT DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ  
PILATES.

NB : MERCI DE PRÉVOIR DES CHAUSSURES D'INTÉRIEUR.

TARIF : 3€



# MERCREDI 23 AVRIL 10H-11H

## GYM CLASSIQUE

### SALLE CHAUDRONNERIE #



ATELIER ANIMÉ PAR SANAË LEHEC.

LA GYM CLASSIQUE VISE À TONIFIER LE CORPS DANS SA  
GLOBALITÉ ET À RENFORCER LES ARTICULATIONS.

L'ENSEMBLE DES EXERCICES EST ADAPTÉ À CHACUN !

NB : MERCI DE PRÉVOIR DES CHAUSSURES D'INTÉRIEUR.

TARIF : 3€

# VENDREDI 25 AVRIL 10H-11H30

## ATELIER PHOTO

### SALLE CHAUDRONNERIE #

ATELIER ANIMÉ PAR INUK PHOTOGRAPHIES.

VENEZ DÉCOUVRIR LES SECRETS DU MATÉRIEL  
PHOTOGRAPHIQUE ET LES BASES TECHNIQUES POUR  
MAÎTRISER VOTRE APPAREIL. QUE VOUS SOYEZ  
DÉBUTANT OU PHOTOGRAPHE EXPÉRIMENTÉ, CET  
ATELIER EST L'OCCASION IDÉALE D'APPROFONDIR VOS  
CONNAISSANCES, DE CORRIGER D'ÉVENTUELLES FAUSSES  
CROYANCES ET D'AFFINER VOS COMPÉTENCES !

IL EST  
RECOMMANDÉ  
D'APPORTER  
SON PROPRE  
APPAREIL  
PHOTO POUR  
L'ATELIER



TARIF : 9€

# MARDI 29 AVRIL 10H-11H

## PILATES

### SALSA EMOCION\*



ATELIER ANIMÉ PAR ANNE-SOPHIE RODRIGUEZ.

CETTE SÉANCE S'ADRESSE AUX ADHÉRENTS QUI  
PRATIQUENT (OU ONT DÉJÀ PRATIQUÉ) LE PILATES.

NB : MERCI DE PRÉVOIR DES CHAUSSURES D'INTÉRIEUR.

TARIF : 3€



LES ACTIVITÉS JEUX DE L'OPAD AURONT LIEU PENDANT CES VACANCES LES  
MARDIS, JEUDIS (SAUF LE 1ER MAI) ET VENDREDIS AUX HORAIRES HABITUELS

\*SALSA EMOCION : 6 RUE DES VERRIERS À DIJON

# SALLE CHAUDRONNERIE : 3 RUE CHAUDRONNERIE À DIJON