

18 19

Éveil - Initiation
Danse classique
Danse jazz
Danse hip-hop
Danse contemporaine
Danse africaine
Danse afro contemporaine
Danse écossaise
Danse orientale
Atelier chorégraphique
Tango
Claquettes
Théâtre
Barre à terre
Pilates
Xtend barre
Garuda
Gymnastiques
Stretching
Qi Gong
Yoga
Karaté Shotokan
Body karaté
Arts plastiques



BARRE À TERRE I ASSOULISSEMENT

bénédicte WINDSOR

CNSM de Paris, danseuse Opéra de Lyon, DE

crystal DORIER*

Danseuse Opéra de Lyon, Opéra du Rhin, DE

adeline BOISARD**

DE Classique

BARRE À TERRE

(Merci de prévoir une serviette)

Les assouplissements et la musculation sont la base de ce cours. Ils permettent d'acquérir les bases fondamentales pour un bon placement et un bon maintien au quotidien.

DÉBUTANT	LUNDI	19H15-20H15
DÉBUTANT**	MARDI	12H30-13H30
INTERMÉDIAIRE**	LUNDI	11H30-12H30
INTERMÉDIAIRE*	MERCREDI	09H00-10H00
INTERMÉDIAIRE**	JEUDI	09H00-10H00
INTERMÉDIAIRE	JEUDI	18H00-19H00
INTERMÉDIAIRE*	SAMEDI	09H00-10H00
AVANCÉ	JEUDI	12H30-13H30

ASSOULISSEMENT

(Merci de prévoir une serviette)

Exercices kinésiologiques pour apprendre à connaître et sentir son corps. Travail du dos.

MARDI	10H00-11H00
VENDREDI*	09H00-10H00

TARIFS

Se référer à la fiche tarifs.

1, passage de Vignières
74000 ANNECY
tél : 04 50 23 06 52
info@centreatys.com
www.centreatys.com