

24  
-  
25

# BARRE À TERRE ASSOUPPLISSEMENT

## BÉNÉDICTE WINDSOR

CNSM DE PARIS- DANSEUSE OPÉRA DE LYON- DE

## CRYSTEL DORIER\*

DANSEUSE OPÉRA DU RHIN- OPÉRA DE LYON- DE

## BARRE À TERRE

LES ASSOUPPLISSEMENTS 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	19H00-20H00
INTERMÉDIAIRE	JEUDI	18H00-19H00
INTERMÉDIAIRE*	SAMEDI	09H00-10H00
AVANCÉ	JEUDI	12H30-13H30

## ASSOUPPLISSEMENT

EXERCICES KINÉSIOLOGUES POUR APPRENDRE À CONNAÎTRE ET SENTIR SON CORPS. TRAVAIL DU DOS.

TOUS NIVEAUX	MARDI	11H30-12H30
TOUS NIVEAUX*	VENDREDI	09H00-10H00

SE RÉFÉRER À LA FICHE TARIFS



**CENTREARTYS**  
1, passage de Vignières  
74000 ANNECY  
04 50 23 06 52  
info@centreartys.com  
www.centreartys.com