

# 19 20

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  
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