

23  
-  
24

# BARRE À TERRE ASSOUPPLISSEMENT

**BÉNÉDICTE WINDSOR**

CNSM DE PARIS- DANSEUSE OPÉRA DE LYON- DE

**CRYSTEL DORIER\***

DANSEUSE OPÉRA DE LYON/ OPÉRA DU RHIN- DE

## BARRE À TERRE

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\***

**INTERMÉDIAIRE**

**INTERMÉDIAIRE\***

**AVANCÉ**

**LUNDI**

**JEUDI**

**SAMEDI**

**JEUDI**

**19H00-20H00**

**18H00-19H00**

**09H00-10H00**

**12H30-13H30**

**COURS COMPLET**

## ASSOUPPLISSEMENTS

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

**TOUS NIVEAUX**

**TOUS NIVEAUX\***

**MARDI**

**VENDREDI**

**10H00-11H00**

**09H00-10H00**



**CENTREARTYS**

1, passage de Vignières

74000 ANNECY

04 50 23 06 52

info@centreartys.com

www.centreartys.com

## TARIFS

Se référer à la fiche tarifs