



## BARRE À TERRE | ASSOUPLISSEMENT

bénédicte WINDSOR

CNSM de Paris | Danseuse Opéra de Lyon | DE classique

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
INTERMEDIAIRE**	LUNDI	11H15-12H15
INTERMEDIAIRE*	MERCREDI	09H00-10H00
INTERMEDIAIRE**	JEUDI	10H00-11H00
INTERMEDIAIRE	JEUDI	18H00-19H00
AVANCÉ	JEUDI	12H30-13H30

### ASSOUPLISSEMENT (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

Téléchargez les tarifs

**Prévoir 1 certificat médical**  
**1 photo par personne**  
**une adresse mail valide**