



# Ballet-Workout

<b>Description</b>	Des exercices esthétiques et athlétiques ainsi que des séquences de mouvements empruntées au ballet classique composent ce nouveau programme d'entraînement fitness complet. Pour des jambes, des cuisses bien galbées et des bras fermes. Le Workout fortifie le corps dans son ensemble, favorise la mobilité, l'endurance et l'équilibre ce qui facilite une posture optimale. Le Ballet-Workout convient aussi à des personnes n'ayant aucune connaissance du ballet. Il permet de retrouver les bases de la danse classique sous une forme plus moderne avec divers styles musicaux. Ce cours dispensé par un professeur de formation classique convient aux débutants ainsi qu'aux personnes avancées.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up (echauffement) avec positions de base et exercices de base du ballet</li><li>• Partie cardio avec combinaisons et chorégraphies simples</li><li>• Exercices de tonification tirée de la danse classique</li><li>• Stretching dynamique</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Le cours convient aux débutants ainsi qu'aux personnes avancées.
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tu apprends à fortifier ton corps et seras désormais en mesure de le raffermir</li><li>• Tu t'entraînes et développes ta force, ta condition physique et la coordination de tes mouvements par des exercices de ballet et des combinaisons de pas de danse</li><li>• Ton équilibre, ta posture et ton bien-être en seront influencés positivement</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_47550
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 14.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

**Ecole-club Migros La Gruyère** Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.gruyere@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

