



Danse classique

Description	Vous en avez toujours rêvé mais vous n'avez jamais osé. Vous pensez que c'est trop tard, vous pensez que ce n'est pas pour vous... Sans complexe ni stress, poussez les portes de l'Ecole Club et levez le rideau sur la grâce qui sommeille en vous ... La danse classique accessible aux adultes débutants. De nombreuses personnes sont fascinées par l'élégance et la grâce de cette discipline. A travers ce cours vous apprendrez à rééquilibrer votre corps et à renforcer votre musculature à travers une coordination de mouvements de pas de base de la danse classique.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices: à la barre, "barre du milieu", d'équilibre et d'assouplissement• Enchaînements de pas
Prérequis	Pour votre tenue, pensez à des vêtements souples et près du corps. Et pour vos pieds, soit vous les glissez dans des chaussons de danse, soit dans des chaussettes, tout simplement...
Objectifs	Acquérir : -une bonne technique de base <ul style="list-style-type: none">• de la souplesse• le sens du rythme
Date	sur demande / D_68253
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 17.50
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)