



Ballet Workout (petit groupe)



Cours garanti

Description

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.

Contenu

- Warm-up (echauffement) avec positions de base et exercices de base du ballet
- Partie cardio avec combinaisons et chorégraphies simples
- Exercices de tonification tirée de la danse classique
- Stretching dynamique

Prérequis

Le cours convient aux débutants ainsi qu'aux personnes avancées.

Objectifs

- Tu apprends à fortifier ton corps et seras désormais en mesure de le raffermir
- 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
- Ton équilibre, ta posture et ton bien-être en seront influencés positivement

Date

24.10.2019 - 05.03.2020 / E_1159712

Horaire

12:15 - 13:15 h

Jours

Je

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 200.00

Lieu du cours

Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	24.10.2019	12:15 - 13:15
2 Je	31.10.2019	12:15 - 13:15



Ballet Workout (petit groupe)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Je	28.11.2019	12:15 - 13:15
	4 Je	09.01.2020	12:15 - 13:15
	5 Je	16.01.2020	12:15 - 13:15
	6 Je	30.01.2020	12:15 - 13:15
	7 Je	06.02.2020	12:15 - 13:15
	8 Je	20.02.2020	12:15 - 13:15
	9 Je	27.02.2020	12:15 - 13:15
	10 Je	05.03.2020	12:15 - 13:15