



Assouplissement Danse classique déb.init



Cours garanti

Description

Pour toutes celles et ceux qui veulent retrouver la rigueur de la technique de la danse classique et entretenir leur posture au travers des exercices extraits de la barre au sol et de la barre traditionnelle classique. Excellent complément pour tout danseur classique, jazz moderne, danse de salon, etc...

Contenu

- Apprenez ou retrouvez les figures et les combinaisons de Danse classique sur une musique traditionnelle.
- Travail au sol puis à la barre.
- Barre au sol : étirement de la colonne vertébrale, placement des bras, renforcement de la ceinture abdominale, ouverture des articulations, des hanches et des épaules.
- Barre : Enchaînement d'exercices traditionnels de la barre classique

Objectifs

Renforcer la musculature en prenant conscience du fonctionnement musculaire, étirement, placement et travail sur la rotation externe des hanches. Ce travail préparatoire permet de découvrir le plaisir de maîtriser avec élégance et fluidité.

Méthodologie/Didactique

Barre au sol puis à la barre, accompagnée par de la musique classique.

Informations supplémentaires

Excellente préparation au cours de danse classique. Méthode Mise en synergie d'éléments puisés dans la danse classique, barre au sol et Pilates.

Date

10.01.2019 - 18.04.2019 / E_1259318

Horaire

14:20 - 15:35 h

Jours

Je

Durée

15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 75 minutes

Ecolage

CHF 292.50

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Assouplissement Danse classique déb.init



Cours garanti

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|-------|------------|---------------|
| | 1 Je | 10.01.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 2 Je | 17.01.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 3 Je | 24.01.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 4 Je | 31.01.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 5 Je | 07.02.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 6 Je | 14.02.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 7 Je | 21.02.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 8 Je | 28.02.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 9 Je | 07.03.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 10 Je | 14.03.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 11 Je | 21.03.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 12 Je | 28.03.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 13 Je | 04.04.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 14 Je | 11.04.2019 | 14:20 - 15:35 |
| | 15 Je | 18.04.2019 | 14:20 - 15:35 |