



# Bellydance Fitness (petit groupe)

<b>Description</b>	Vous êtes fasciné par la danse orientale et désirez pratiquer une activité sportive. Le Bellydance Fitness vous offre les deux. Entre musique moderne et orientale, ce cours vous propose des chorégraphies simples et accessibles à tous. Une touche orientale pour s'évader et une partie fitness pour renforcer sa musculature et améliorer sa condition physique.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travail des déplacements à travers la salle, typiques de la danse orientale.</li><li>• Chorégraphies simples</li><li>• Le fameux shimmy !!!! ou tremblement des hanches et des épaules.</li><li>• Tonification musculaire</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Aucun		
<b>Groupe cible</b>	Tous		
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faire du sport en dansant</li><li>• Apprendre les pas de base de la danse orientale</li><li>• Améliorer sa condition physique et sa coordination</li><li>• Améliorer sa souplesse et son équilibre</li><li>• Travailler tous les groupes musculaires en s'amusant</li></ul>		
<b>Attestation</b>	Aucun		
<b>Date</b>	01.02.2022 - 12.04.2022 / E_1530330		
<b>Horaire</b>	17:00 - 18:00 h		
<b>Jours</b>	Ma		
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 200.00		
<b>Lieu du cours</b>	Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	01.02.2022	17:00 - 18:00



# Bellydance Fitness (petit groupe)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	2 Ma	08.02.2022	17:00 - 18:00
	3 Ma	15.02.2022	17:00 - 18:00
	4 Ma	22.02.2022	17:00 - 18:00
	5 Ma	08.03.2022	17:00 - 18:00
	6 Ma	15.03.2022	17:00 - 18:00
	7 Ma	22.03.2022	17:00 - 18:00
	8 Ma	29.03.2022	17:00 - 18:00
	9 Ma	05.04.2022	17:00 - 18:00
	10 Ma	12.04.2022	17:00 - 18:00