

FICHE ADULTES

La danse classique est le solfège des danseurs. Ecole de la persévérance et de la discipline, la danse classique est aussi la voie royale pour l'apprentissage de la Danse, avec un grand D: elle ouvre la porte à tous les autres types de danses.

Danse Classique Adultes : cours adapté aux adultes qui souhaitent commencer ou se perfectionner dans cette discipline. Il est accessible à tous ceux qui aiment la danse dans la joie et la bonne humeur

Barre à Terre Adultes : cours de renforcements musculaires et de souplesse, il se propose de reconnecter votre corps avec votre tête, de vous dynamiser dans votre vie quotidienne. Il est accessible à tous.

Ballet Sculpt : cours de fitness avec la grâce du ballet. Aucun prérequis n'est exigé pour participer. Le cours est construit en différentes courtes chorégraphies qui permettent de travailler autant le cardio que les abdominaux et la tenue du corps.

Professeur : Elisabeth FABLE MASSARD

