

A partir de 16 ans

# BARRE AU SOL



## DESCRIPTION DE L'ACTIVITE

La barre au sol est une discipline complète, pratiquée allongé et en musique, qui utilise des bases de la danse classique.

Elle permet un travail de renforcement, d'assouplissement musculaire et articulaire en profondeur.

Le cours s'adresse à deux publics différents :

- ceux qui souhaitent approfondir leur niveau en danse
- ceux qui, tout simplement, veulent travailler leur corps.

**Matériel à prévoir :** tenue confortable

## PROFESSEUR ET HORAIRE

**Marie ESPASA**  
Titulaire du Diplôme d'État de Danse

**Samedi :** 13h-14h30

## LIEU

MJC/Centre Social, salle de Danse

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

### CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE A L'INSCRIPTION

- Cotisation : de 158.40 € à 288 € selon quotient familial (prévoir avis d'imposition 2016 sur les revenus 2015).
- Adhésion : individuelle obligatoire de 13 € ou «famille» 34 € (valable 1 an du 01/09/17 au 31/08/18).
- Réduction : 15% dès la deuxième inscription dans le même foyer fiscal sur l'activité la moins chère.