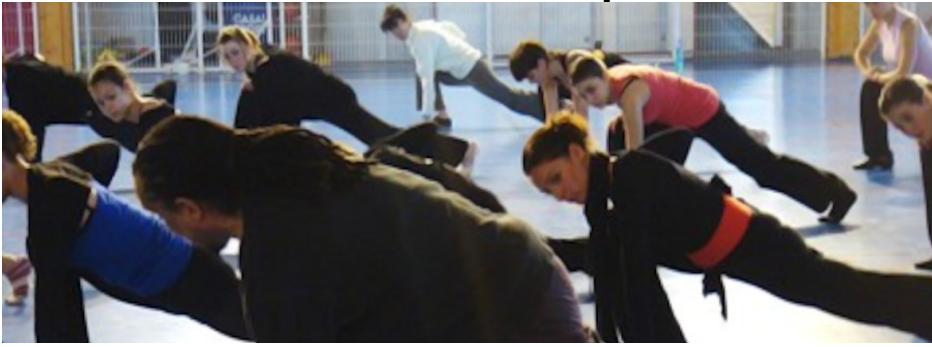


**A partir de 16 ans**

# BARRE AU SOL



## Tous niveaux :

samedi : 13h-14h30

### Barre au sol moderne

Discipline complète, pratiquée au sol et en musique.

Alternance de moments dynamiques et doux.

Renforcement musculaire profond.

Travail de la souplesse, de la mobilité articulaire et de la posture.

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.

### Tarifs 2020-2021 :

**Adhésion association :** 14€ (individuelle) ou 37€ (famille)

**Cotisation atelier :** 293€ (de 15 à 45% de réduction possible selon revenus, prévoir votre dernier avis d'imposition)

Réduction de 15% dès la deuxième inscription sur les activités les moins chères.

L'atelier est animé par **Marie ESPASA.**

**Lieu :** MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet.  
Salle de Danse.

**Plus d'informations :** 01 30 88 89 04  
[www.usineachapeaux.fr](http://www.usineachapeaux.fr)  
[ateliers@usineachapeaux.fr](mailto:ateliers@usineachapeaux.fr)



**Rentrée des ateliers**  
**Lundi 14 septembre 2020**



MJC/Centre Social Usine à Chapeaux  
32 rue Gambetta, 78 120 Rambouillet