

À 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 2021-2022 :

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

Cotisation atelier : 320€ (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 à Rambouillet.
Salle de danse

Plus d'informations : 01 30 88 89 04
www.usineachapeaux.fr
ateliers@usineachapeaux.fr



Rentrée des ateliers
Lundi 13 septembre 2021

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

