

STAGE

PILATES JAZZ

TALONS / HEELS

DANCE THEATER

 SAMEDI 6 JUILLET 2024

Formules possibles
si plusieurs stages
souhaités !



PAR MARGAUX & JUSTINE, PROFESSEURES DE MODERN JAZZ

• La Tour De Chenevieres

PILATES

20€

5-1 All. de Chenevieres, 91360 Villemoisson-sur-Orge

🕒 9H30 - 10H45 OU 11H - 12H15

• 2e étage

Venez découvrir la méthode Pilates ! Une discipline qui allie renforcement musculaire et étirement.

Elle contribue au développement des muscles de manière harmonieuse, corrige les mauvaises postures et préserve des douleurs liées à celles-ci.



MODERN JAZZ

25€

(des 15 ans)

🕒 13H À 15H : INTER-AVANCÉ

• 2e étage

Margaux vous invite à venir découvrir l'histoire et la culture de cette danse qui a marqué bien des époques.

Durant 2 heures de cours vous pratiquerez une barre d'échauffement technique et une chorégraphie.

C'est avec grand plaisir que Margaux partagera avec vous sa connaissance et sa passion pour le modern jazz.



TALONS / HEELS

25€

(dès 18 ans)

🕒 15H À 17H : TOUS NIVEAUX

• 1er étage

Danser avec votre plus belle paire de talons, sur des musiques actuelles et standards américains. Burlesque et cabaret, ce cours est idéal pour apprendre à respecter la tenue élégante du corps, et faire ressortir votre grâce.

Ce cours, porte bien évidemment sur la féminité, la sensualité, la prise de confiance en soi, la musicalité. Une véritable thérapie pour se sentir mieux dans son corps, le tout dans une ambiance bienveillante.

Venir avec une paire de chaussures à talons maintenues à la cheville, porter une tenue adaptée pour bouger.



DANCE THEATER

25€

(dès 13 ans)

🕒 17H30 À 19H30 : TOUS NIVEAUX

• 2e étage

La danse théâtre est une branche de la danse qui utilise l'expressivité et la théâtralité dans l'écriture chorégraphique et les mouvements.

Durant ce cours, vous apprendrez une chorégraphie qui vous plongera dans l'univers des comédies musicales, sur talons ou sur pieds plats !



Inscriptions & paiement

