



BARRE AU SOL




Professeur

Christelle MOENNE



public

Adultes



lieu d'activité

MJC Canourgues - salle de danse

Samedi : 12h15 - 13h15



cotisations

+ adhésion; -18 ans 12 €/ +18 ans 15 €

155 €/an

Modernjazz + Classique ou Barre à terre : 295 €/an



votre section

La barre au sol permet d'affiner sa silhouette et d'améliorer sa posture (de se muscler, de s'étirer) à travers des exercices au sol, assis et debout.

S'inspirant des méthodes de renforcement musculaire des danseurs et alliant le pilate et le yoga. Le cours est ouvert à tous en respect du corps. Il est notamment adapté aux personnes souffrant de maux de dos.