

Cernier, le 26 août 2019

Cours de perfectionnement du samedi matin

Un fois par mois environ, un cours de perfectionnement sera mis sur pied pour les élèves motivés de niveau moyen à avancé. Le cours aura lieu à partir de 5 participants inscrits. Il est possible de ne faire que la première heure ou les deux suivies.

Samedi 21 septembre 2019

- 09h30 – 10h30 Barre à terre (tout niveau)
10h30 – 11h30 Travail de pointes (travail à la barre et milieu - renforcement cheville et coup de pied)
Possibilité de faire le cours sur demi-pointes

Samedi 26 octobre 2019

- 09h30 – 10h30 Stretching intensif renforcement (tout niveau)
10h30 – 11h30 Classique (travail enchaînement au milieu – ligne et regard - niveau moyen avancé)
Possibilité de faire le cours sur pointes

Samedi 9 novembre 2019

- 09h30 – 10h30 Barre à terre (tout niveau)
10h30 – 11h30 Classique (travail enchaînement au milieu - coordination et interprétation des enchaînements - niveau moyen avancé)
Possibilité de faire le cours sur pointes

Samedi 7 décembre 2019

- 09h30 – 10h30 Barre à terre et Stretching intensif renforcement (tout niveau)
10h30 – 11h30 Classique (travail enchaînement au milieu – lever de jambe, force et souplesse - niveau moyen avancé)
Possibilité de faire le cours sur pointes

Pour une raison d'organisation, merci de vous inscrire au(x) module(s) avant le **vendredi 13 septembre 2019**.

Prix

Cours d'une heure: Fr. 15.- / Cours de deux heures : Fr. 25.-