
Cernier, le 6 janvier 2020

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 idéalement les deux suivies.

Samedi 25 janvier 2020

- 09h30 – 10h30 Barre à terre (tout niveau)
10h30 – 11h30 Travail de pointes (travail à la barre et milieu - renforcement cheville et coup de pied)
Les degrés 4-5 travaillent uniquement les pointes à la barre avec des exercices adaptés

Samedi 8 février 2020

- 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 pour les élèves avancés

Samedi 28 mars 2020

- 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 4 avril 2020

- 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 impérativement sur le document d'inscription affiché dans le hall d'entrée d'ici le **vendredi 24 janvier 2020**.

Prix

Cours d'une heure: Fr. 15.- / Cours de deux heures : Fr. 25.- à payer sur place.