

LOCMINE

Maud corps et graphie

Sport : Danse modern' jazz et Pilates

Public : A partir de 5 ans, Ados et Adultes

Contact : Mme Maud DAGORNE / Tél : 06 58 89 40 38

Messagerie : maud.danse8@gmail.com

Facebook : Maud Corps et Graphie

Horaires et jour(s) d'entraînement :

Catégorie d'âge	Jour(s) et Heures d'entraînement (Début/fin)
5/6 ans : Eveil	Vendredi : 17h15 / 17h45
7/8 ans : Initiation	Vendredi : 17h45 / 18h45
9 ans et plus	Vendredi : 18h45 / 19h45
Ados / Adultes	Vendredi : 19h45 / 21h
Pilates	Vendredi : 16h / 17h

Lieux de pratique : Salle de la Maillette à Locminé

Tarifs : Non renseigné

Commentaires :

INSCRIPTIONS par téléphone possible

Cours d'essai la semaine du 16 au 20 septembre 2024

Professeur de danse & Pilates, Maud Dagorne, diplômée d'état du ministère de la Culture et certifiée de la méthode Pilates (Niveau 1, 2, petits matériels, post thérapie & femme enceinte).

Pilates, méthode douce de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Un corps libre de tensions et de fatigue.

Danse Jazz, l'éveil (à partir de 5 ans), initiation, ados, adultes.

Échauffement, exercices de dégagés, pliés, stretching, abdos, pirouettes, battements, diagonales de pas, chorégraphies, improvisations, travail d'atelier... Voici les grandes lignes d'un cours de Modern' Jazz.

Acquérir ou améliorer une technique de base en travaillant un style imprégné de jazz, de classique, de moderne, de contemporain et de swing avec des énergies et des rythmes différents.

Les cours sont dispensés sur les communes de Saint Thuriau, Cléguérec, Pontivy, Baud et Locminé.