


BARRE À TERRE & DANSE CLASSIQUE (ADULTES)

BIEN-ÊTRE

Saison 2022-2023

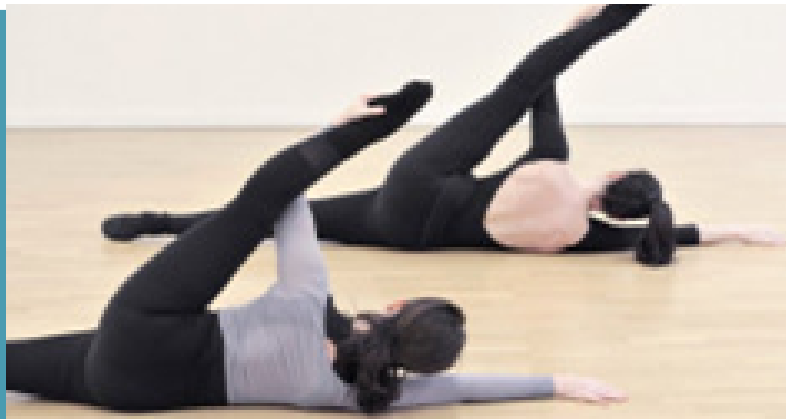
 **MEDAN Nelly**

 Salle Raymond Castanet

 Samedi de 11h30 à 13h00 (adultes)

 260 € + 5€ pour les non villefranchois

*Possibilité Barre à Terre seulement (45mn) 11h30-12h15
au tarif de 160€ + 5€ pour les non villefranchois*



Pourquoi pratiquer la barre au sol ?

La réalisation d'exercices en position allongée est bénéfique pour de nombreuses raisons :

- Elle permet d'effectuer une série de mouvements en utilisant tout le corps, tout en ménageant le dos
- Le sol offre un soutien parfait, évitant toute perte d'équilibre
- La barre au sol est un moyen efficace pour renforcer toute la musculature (abdominaux, fessiers, cuisses, mollets, bras, etc.), adopter une bonne posture et redessiner le corps.

Une tenue souple et confortable est conseillée. Pieds nus ou en chaussette.
Le tapis de sol est facultatif.

