



Arabesque

Danse et Mise en forme

INSCRIPTION EN TOUT TEMPS

CONTACTEZ
Diane Rivest
514-894-7446
d.rivest888@sympatico.ca

Pilates

Peu importe votre niveau d'entraînement, les pilates améliorent la santé physique de votre corps, diminuent les tensions et les blessures musculaires et améliorent la flexibilité, la souplesse et la circulation. Adapté à différents niveaux de forme physique, ils renforcent le tonus musculaire, améliorent la posture et développent la flexibilité.

Horaire à venir selon inscription.

Ballet classique

ADULTES - DÉBUTANTS

Cours de placement permettant d'apprendre les techniques de base de la danse Classique. Le cours est lent pour une concentration absolue des exercices à la barre, étirements au sol et exercices au centre.

Vendredi de 10h à 11h30 am
à partir du 3 février 2012

Mise en forme

Une combinaison de pilates, yoga et danse classique, le tout dans une atmosphère de beauté pour l'esprit et le corps.

Horaire à venir selon inscription.