



DANSE EVASION SAUBENS

NOUVEAU cours tous les samedis matin à la Salle Polyvalente place Geraud Lavergne 31600 SAUBENS

Cours de Pound Fit Dance pour Enfants de 6 à 12 ans

Tous Les Samedis matin de 09h45 à 10h30

Cours de Pound Fitness pour Adultes et Ados à partir de 13 ans

Tous les Samedis matin de 09h45 à 10h30

LE POUND FIT DANCE ENFANT C'EST QUOI ??

Un mix de fit et danse sur des musiques d'aujourd'hui avec des sticks (comme des bâtons de batterie).

Vous allez adorer fun et ludique pound fit dance kids

LE POUND FITNESS adultes C'EST QUOI ??

C'est un cours hyper dynamique, qui mélange exercices de fitness et mouvements de danse sur de la musique mais surtout avec un accessoire tout nouveau : les sticks !

Les sticks ressemblent en fait à des baguettes pour jouer de la batterie ! Et c'est là-dessus que repose tout le concept ! Tout le cours est ponctué par le claquement de sticks sur le rythme des morceaux.

Exercices simples à suivre permettent d'effectuer un travail en profondeur sur tous les muscles du corps.

Cours d'essai gratuit

Renseignement et Inscriptions au 06.25.43.45.63 ou les jours de cours.... Inscription toute l'année

