



# BARRE au SOL

**LUNDIS** 20h-21h

**MERCREDIS** 19h-20h

**Développée par le chorégraphe Russe Boris Kniaeff, la « Barre au sol » est adaptée à tous les âges, pour des personnes ayant pratiqué ou non la danse. Guidés par Emmanuelle, vous reprendrez chaque exercice de la barre traditionnelle du danseur au sol en musique, ce qui garantit un bon placement et un travail rigoureux. Cette discipline raffermi et allonge la silhouette : jambes et fessiers sculptés, musculature saine et affinée, dos redressé. Les muscles sont tonifiés en profondeur, le corps retrouve forme et vitalité.**

**Renseignements et Inscriptions :**  
emanudanse81@hotmail.fr 06 10 31 51 91

**Espace Artistique Créalyre**  
1, rue des Champs Roger **CHATOU**