



INFORMATIONS



OSTWALD



Début le jeudi 01 octobre 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : entraîneur sportif

PRE REQUIS :

Prévoir une tenue souple et une bouteille d'eau.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5OS382

Prix : **69.00 €**

DESCRIPTION

LA DANSE ORIENTALE prend sa source en Egypte. C'est la plus vieille danse du monde. Aujourd'hui, la danse orientale fait l'objet d'un engouement extraordinaire de par le monde. A pratiquer pour acquérir grâce et fluidité dans la gestuelle, la danse orientale vous apportera un regain de confiance en vous et vous réconciliera avec chaque partie de votre corps ! Basée sur le travail des différentes parties du corps de manière indépendante ou isolée, elle éveille à une meilleure connaissance de soi.



OBJECTIFS

Ce cours vous permettra d'accéder aux fameuses techniques d'ondulations et à l'apprentissage des huit latéraux (mouvements spécifiques du bassin), isolation, accents, ancrage, fluidité.....

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	01-10-2020	18:30	01:30	
Jeudi	08-10-2020	18:30	01:30	
Jeudi	15-10-2020	18:30	01:30	
Jeudi	05-11-2020	18:30	01:30	
Jeudi	12-11-2020	18:30	01:30	
Jeudi	19-11-2020	18:30	01:30	
Jeudi	26-11-2020	18:30	01:30	
Jeudi	03-12-2020	18:30	01:30	
Jeudi	10-12-2020	18:30	01:30	
Jeudi	17-12-2020	18:30	01:30	
Jeudi	07-01-2021	18:30	01:30	
Jeudi	14-01-2021	18:30	01:30	
Jeudi	21-01-2021	18:30	01:30	
Jeudi	28-01-2021	18:30	01:30	