

## INFORMATIONS

 OSTWALD

 Début le mardi 29 septembre 2020

 DURÉE : 01:30

Prix : **69.00 €**

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 : 5OS384

## 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
Mardi	29-09-2020	18:30	01:30	
Mardi	06-10-2020	18:30	01:30	
Mardi	13-10-2020	18:30	01:30	
Mardi	03-11-2020	18:30	01:30	
Mardi	10-11-2020	18:30	01:30	
Mardi	17-11-2020	18:30	01:30	
Mardi	24-11-2020	18:30	01:30	
Mardi	01-12-2020	18:30	01:30	
Mardi	08-12-2020	18:30	01:30	
Mardi	15-12-2020	18:30	01:30	
Mardi	05-01-2021	18:30	01:30	
Mardi	12-01-2021	18:30	01:30	
Mardi	19-01-2021	18:30	01:30	
Mardi	26-01-2021	18:30	01:30	