

CARTE DE 10 COURS

**CORNER**  
**B I E N Ê T R E**  
REMISE EN FORME ET DÉTENTE

### VOTRE SAISON À LA CARTE

1 cours : 20 €

10 cours\* : 180 €

*prix T.T.C par personne*

\*Frais de gestion de 30€ en plus à régler lors de l'achat de la première carte de la saison en cours.

### VALIDITÉ DE LA CARTE CORNER

La carte CORNER AAC est valable du 1<sup>er</sup> septembre 2018 au 30 juin 2019. Les cours non utilisés, ne seront ni remboursés, ni échangés.



Ne pas jeter sur la voie publique. - 09112018 | es5



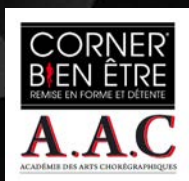
**CORNER**  
**B I E N Ê T R E**  
REMISE EN FORME ET DÉTENTE

Classique | Stott Pilates | Xtend barre  
Barre au sol chorégraphique  
Barre au sol | Pilates au sol  
Stretching | Danses Latines

**2018 | 2019**



**ES**  
Ecole du Spectacle  
Espace Lauriston



**ES**  
Ecole du Spectacle  
Espace Lauriston

École du Spectacle - Espace Lauriston

74 bis, rue Lauriston - 75 116 Paris

Tél. : +33(0)1 45 01 92 06 | Mail: [contact@espacelauriston.fr](mailto:contact@espacelauriston.fr)

Métro : Boissière (6) ou Victor Hugo (2) | Bus : 22, 30, 82

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Stretching</b> TOUS NIVEAUX IMRANN 12h00 - 13h00	<b>Classique</b> NIVEAU INTER ALEXIS SARAMITE 19h00 - 20h30	<b>Classique</b> TOUS NIVEAUX JACQUES DOMBROWSKI 18h30 - 20h00	<b>Pilates</b> TOUS NIVEAUX AUDREY SARRAT 12h00 - 13h00	<b>Xtend barre</b> TOUS NIVEAUX BRENDA NAHON 10h00 - 11h00
<b>Stott Pilates</b> TOUS NIVEAUX IMRANN 13h00 - 14h00		<b>Pilates au sol</b> TOUS NIVEAUX ELENA VERDI 19h00 - 20h00		<b>Barre au sol chorégraphique</b> TOUS NIVEAUX JULIE SCHEPENS 11h00 - 12h30
<b>Barre au sol</b> TOUS NIVEAUX ALEXIS SARAMITE 19h00 - 20h00		<b>Danses Latines</b> DÉBUTANTS GABIN GIBAND 19h00 - 20h30		<b>Classique</b> DÉBUTANTS JULIE SCHEPENS 12h30 - 14h00
<b>Danses Latines</b> TOUS NIVEAUX GABIN GIBAND 19h00 - 20h30				
<b>Classique</b> DÉBUTANTS   INTER JULIE SCHEPENS 20h00 - 21h30				



**Barre au sol chorégraphique**  
PROF: JULIE SCHEPENS

Exercices au sol permettant de travailler coordination, renforcement musculaire et d'acquiescer un joli maintien.



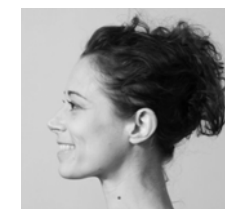
**Stretching / Stott Pilates**  
PROF: IMRANN

Prise de conscience du corps et de l'esprit par la respiration. Postures et assouplissements, permettant de travailler la force et la souplesse, et de retrouver sérénité, énergie et bien-être.



**Xtend Barre**  
PROF: BRENDA NAHON

Cette méthode innovatrice américaine Xtend Barre intègre 3 disciplines : de la danse classique, du pilates et des exercices de renforcement cardio-vasculaire.



**Classique**  
PROF: JULIE SCHEPENS

Cours de danse adultes pour apprendre ou perfectionner les bases et le placement de la danse classique.



**Barre au sol**  
PROF: ALEXIS SARAMITE DE L'OPÉRA NATIONAL DE PARIS

Alexis Saramite vous propose, dans une barre au sol adaptée à tous niveaux. Stretching, renforcement et déverrouillage pour vous sentir mieux dans cette discipline complémentaire et, ou, indissociable de la danse classique.



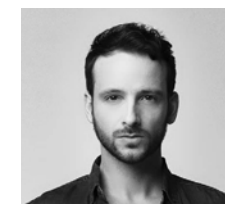
**Classique**  
PROF: ALEXIS SARAMITE DE L'OPÉRA NATIONAL DE PARIS

Alexis Saramite vous propose, dans la joie et la bonne humeur de vivre pleinement votre intérêt ou votre passion pour la danse classique tous les Mercredi de 19 à 20h30 dans un niveau intermédiaire où tous les éléments techniques et artistiques seront abordés dans le respect de votre niveau.



**Classique**  
PROF: JACQUES DOMBROWSKI DE L'OPÉRA NATIONAL DE PARIS

Chorégraphe, Maître de Ballet, Consultant et Directeur de Compagnie, formé à l'école de danse de l'Opéra National de Paris puis engagé dans le Corps de Ballet de l'Opéra National de Paris. Pour Jacques Dombrowski, la danse classique est magnifique ; elle est esthétiquement touchante. Elle représente une conception de la perfection qu'il faut essayer d'atteindre de par le travail et la rigueur. Base indispensable pour toutes les autres danses, la danse classique inculque la tenue, le placement, la grâce.



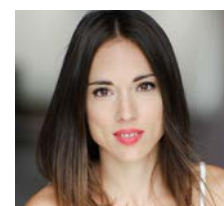
**Danses Latines**  
PROF: GABIN GIBAND DE DANSE AVEC LES STARS

C'est un cours adapté à tous les niveaux où l'on apprend les pas de bases des danses latines (samba, chacha, rumba, pasodoble, jive, tango, etc...) à travers des chorégraphies modernes. Les chorégraphies sont adaptées à des cours en solo avec certaines parties qui se dansent en couple. Les chaussures de danses ne sont pas obligatoires.



**Pilates au sol**  
PROF: ELENA VERDI

L'objectif principal du Pilates est de mettre en symbiose le corps et l'esprit. Le but est d'améliorer la maîtrise du corps et donc de soi. Les exercices pratiques reposent sur le contrôle des muscles par l'esprit tout en gérant sa respiration. Le travail est essentiellement axé sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur.



**Pilates**  
PROF: AUDREY SARRAT

Cette méthode qui allie renforcement musculaire (principalement des abdominaux et du dos mais aussi des fessiers) et étirements. Audrey Sarat met l'accent sur la qualité de la posture et s'adapte aux besoins de ses élèves.

