

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^{er} septembre 2018 au 30 juin 2019. Les cours non utilisés, ne seront ni remboursés, ni échangés.



Ne pas jeter sur la voie publique. - 14022019 | es9



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

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

PLANNING DES DISCIPLINES

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Stretching TOUS NIVEAUX IMRANN 12h00 - 13h00	Classique NIVEAU INTER ALEXIS SARAMITE 19h00 - 20h30	Pilates au sol TOUS NIVEAUX ELENA VERDI 19h00 - 20h00	Stott Pilates TOUS NIVEAUX IMRANN 12h00 - 13h00	Barre au sol chorégraphique TOUS NIVEAUX JULIE SCHEPENS 11h00 - 12h30
Stott Pilates TOUS NIVEAUX IMRANN 13h00 - 14h00		Danses Latines TOUS NIVEAUX GABIN GIBAND 19h00 - 20h30	Stott Pilates TOUS NIVEAUX IMRANN 13h00 - 14h00	Classique DÉBUTANTS JULIE SCHEPENS 12h30 - 14h00
Barre au sol TOUS NIVEAUX ALEXIS SARAMITE 19h00 - 20h00				
Danses Latines TOUS NIVEAUX GABIN GIBAND 19h00 - 20h30				
Classique DÉBUTANTS INTER JULIE SCHEPENS 20h00 - 21h30				

DISCIPLINES PROPOSÉES



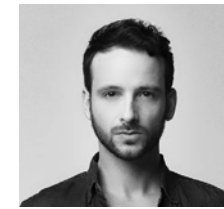
Barre au sol chorégraphique
PROF : JULIE SCHEPENS

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



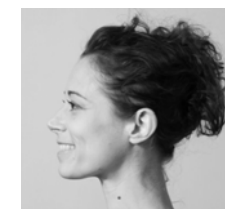
Stretching / Stott Pilates
PROF : IMRANN

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.



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.



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 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.



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.

