



# NOUVEAU 2023/2024

Barre au sol

POSTURALE

Une technique corporelle globale, simple et efficace  
Adultes et Ados

Vendredi de 20h30 à 21h30

- 
- Renforcer les muscles profonds pour un meilleur soutien musculaire
  - Faciliter les glissements articulaires
  - Entretenir l'élasticité des fibres musculaires
  - Se recharger en énergie
  - Réguler le tonus



**HARMONIE MUSCULAIRE - MIEUX ÊTRE**

**MOMENT DE PARTAGE ET DE BIEN-ÊTRE**

LAURANE notre professeur de Danse  
VOUS ATTENDS AVEC IMPATIENCE