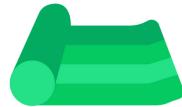




# ATELIERS SPORTIFS ET ARTISTIQUES



Saison 2025 - 2026

## LES ATELIERS DE JANVIER

### SWISS BALL

31/01/2026  
De 11H30 à 13H00  
Salle Villiers  
Myriam MESMIN

Le Swiss Ball propose un entraînement ludique et complet, alliant tonification, gainage et étirements sur un ballon instable. Cette méthode sollicite tous les muscles, développe l'équilibre et améliore la coordination. Elle favorise souplesse, posture et renforcement profond tout en rendant la séance efficace et agréable.

## LES ATELIERS DE FÉVRIER

### BARRE AU SOL

01/02/2026  
De 15H00 à 16H30  
Salle Courcelles  
Manon PALAIS

La barre au sol est une technique issue de la danse classique qui combine renforcement, stabilité, maintien et souplesse. Comme son nom l'indique, tous les exercices se réalisent au sol, accompagnés de musique. Accessible à tous, cette pratique permet un travail en profondeur pour sculpter le corps avec précision et conscience.

## DANSE CLASSIQUE - THÈME : BOLÉRO DE RAVEL (NIVEAU INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ)

24/02/2026  
De 20H00 à 22H00  
Salle Villiers  
Manon PALAIS

Découvrez la célèbre musique de Ravel à travers un atelier spécial Boléro. Nous débuterons par des exercices à la barre afin de nous échauffer, avant de poursuivre avec une chorégraphie inspirée de la célèbre pièce de Maurice Béjart. Cet atelier s'adresse aux danseurs prenant des cours régulièrement. Un atelier niveau débutant sera organisé ultérieurement !

**ATELIERS 2H : 30€ / ATELIERS 1H30 : 25€**