



Stage de danse en talons hauts

avec Laura Lago

Octobre 2020 à juin 2021

2020/21

mjc théâtre de colombes 96/98 rue st-denis 92700 colombes
mjctheatre.com ► 01 56 83 81 81 ► 22 € ► tous niveaux dès 16 ans



Les dimanches de 11h à 12h30

- 4 octobre ● 15 novembre ● 13 décembre 2020
- 10 janvier ● 7 février ● 14 mars ● 11 avril ● 30 mai ● 13 juin 2021

Stage de danse en talons hauts
avec Laura Lago

Tous niveaux dès 16 ans / Pour tous y compris les hommes

Nous tonifions et renforçons notre corps et améliorons la souplesse de nos articulations. Ensuite les talons chaussés, accompagné de musique, nous enchaînons différentes marches dansées avec des mouvements chorégraphiques. Avec comme résultat une ceinture abdominale plus tenue, un périnée plus musclé, des jambes et bras plus fuselés et un port de tête plus élégant !

.....

Nom _____ Prénom _____

Pour les non-adhérents

Nom _____ Prénom _____

Date de naissance _____ Profession _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

N° téléphone _____ Email _____

La MJC se réserve le droit d'annuler en cas de sous-effectif - Participation minimum 10 personnes

- ☐ 04/10
- ☐ 15/11
- ☐ 13/12
- ☐ 10/01
- ☐ 07/02
- ☐ 14/03
- ☐ 11/04
- ☐ 30/05
- ☐ 13/06

☐ La séance : 22 € x = €

- Vous pouvez vous inscrire à une ou plusieurs séances - Pour plus d'informations contactez-nous au 01 56 83 81 81
- Inscription et paiement à l'accueil MJC ou en ligne sur BilletReduc

