

Dim. 23 fev. | Pole Dance parents / enfants

La Pole Dance est une discipline sportive et artistique. Cette discipline est pratiquée par les hommes comme par les femmes.

Il s'agit d'un fin mélange entre fitness, souplesse et gymnastique. Venez découvrir les éléments basiques de pole dance avec vos enfants, tester la barre en mode « spinning » et « statique » et apprendre à effectuer une combinaison des figures en fluidité vue pendant la séance.

L'atelier est accessible à tout le monde.

Tenue : Shorts et t-shirt/brassière

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 23 février - 10 h à 11 h 30 - MJC Héritan	Ianina ALTENBEREND, intervenante certifiée en Pole dance acrobatique et pole dance exotique	Adulte : 25 € (adhérents) / 30 € Enfant : 20 € (adhérents) / 15 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC