



Baladi

Danse orientale de mise en forme. Art expressif qui développe la féminité, l'élégance et le sens du rythme. Vous apprendrez un ensemble de mouvements divers tels les rotations, ondulations et accents de différentes parties du corps, mouvements de hanches, gestuelles gracieuses et déplacements. Excellent exercice de maintien, de coordination, de contrôle et d'assouplissement. Les mouvements montrés en classe visent une amélioration de la position corporelle. Le cours s'adresse aux femmes de 14 ans et plus, de toutes tailles. Se pratique en vêtements confortables.