



## COURS DE BALLET

### ÉCOLE DE DANSE K-DANSE

#### DESCRIPTION DES COURS | BALLET ET CARDIO-MUSCULATION

##### **Ballet Classique 7-10 ans – Mardi 16 à 17h00**

Ce cours est une classe de ballet classique de la technique française où les exercices techniques de ballet sont exécutés à la barre, au centre et en diagonale selon le protocole traditionnel.

Costume de ballet obligatoire, 1 juste au corps noir, collant rose Ballet, jupette papillon noir, chaussons de ballet rose pale.

##### **Ballet Classique 10 ans et + - Mardi 17 à 18h00**

Ce cours est une classe de ballet classique de la technique française où les exercices techniques de ballet sont exécutés à la barre, au centre et en diagonale selon le protocole traditionnel.

Costume de ballet obligatoire, 1 juste au corps noir, collant rose Ballet, jupette papillon noir, chaussons de ballet rose pale.

##### **Atelier chorégraphique Programme compétition – Mardi 18 à 19h00.**

Ce cours est destiné exclusivement aux élèves souhaitant participer aux deux compétitions nationales: Hit the Floor à Lévis et Vew Dance Challenge à Carleton en mai 2024. Pendant cette session, nous allons apprendre la chorégraphie et nous exercer aux mouvements spécifiques de la routine de compétition. Veuillez noter qu'il est impératif de suivre le cours de ballet classique afin d'améliorer votre technique de ballet et de pouvoir intégrer la troupe de compétition. La chorégraphie s'inspire principalement des styles de danse contemporaine et de ballet moderne.

##### **Ballet Classique 7-10 ans Programme Loisir – Vendredi 16 à 17h00.**

Ce cours est une classe de ballet classique de la technique française où les exercices techniques de ballet sont exécutés à la barre, au centre et en diagonale selon le protocole traditionnel. Aucun costume obligatoire, chaussons de ballet ou de gymnastique est fortement conseillé pour ne pas glisser.

##### **Ballet Classique - Pointe 10 ans et + Programme compétition – Vendredi 18 à 19h00.**

Veuillez noter qu'il est impératif de suivre le cours de ballet classique 10 ans et + du mardi afin d'améliorer votre technique de ballet et de pouvoir intégrer le cours de Pointe. Costume de ballet obligatoire 1 juste au corps noir, collant rose Ballet, jupette papillon noir, pointes que nous allons choisir ensemble avec l'aide de la boutique du Ballet National du Canada. (Important ne pas acheter vos pointes par vous-même, elles doivent être choisies et approuvées par un professionnel qualifié)

##### **Ballet classique Adulte, Programme loisir – Vendredi de 19 à 20h00.**

Cours de danse basé sur la technique du Ballet classique, visant à maintenir une bonne forme physique. Le cours comprend également à la fin l'apprentissage de chorégraphies contemporaines et de Ballet classique pour le plaisir de la danse.

#### COURS CARDIO-MUSCULATION AVEC MANON LEBRUN, Kinésologue

##### **Cardio-Musculation 40 ans et mieux – Mardi de 19 à 20h00.**

Ce cours comprend 15 à 20 minutes de cardio exécutées sur de la musique entraînante. Les mouvements de la section cardio sont répétitifs et très simples à exécuter. Quatre options différentes sont démontrées et expliquées pour adapter votre effort à votre niveau de forme physique. Ensuite, l'ensemble du corps est travaillé en musculation à l'aide de bandes élastiques ou simplement avec le poids du corps. Ce cours convient à tous les niveaux, car quatre niveaux d'intensité sont présentés pour chaque exercice. Matériel nécessaire : gourde d'eau, souliers de sport, tapis de yoga.