

CARTE DE 10 COURS

CORNER
B I E N Ê T R E
REMISE EN FORME ET DÉTENTE

VOTRE SAISON À LA CARTE

1 cours : **20 €**

10 cours : **180 €**

prix T.T.C par personne

*Frais de gestion de 30€ en plus à régler lors de l'achat de la première carte de la saison en cours.

VALIDITÉ DE LA CARTE CORNER

La carte CORNER AAC est valable du 1^{er} septembre 2021 au 30 juin 2022. Les cours non utilisés, ne seront ni remboursés, ni échangés.

NEWS CORNER

Toutes les actualités des cours **CORNER**, sont disponibles sur notre site internet à l'adresse suivante : www.academiedanseparis.com/category/corner ou sur le site : onglet **COURS ADULTES** puis choix **NEWS CORNER**.



École du Spectacle - Espace Lauriston
74 bis, rue Lauriston - 75 116 Paris
Tél. : 01 45 01 92 06 | Mail : contact@espacelauriston.fr
Métro : Boissière (6) ou Victor Hugo (2) | Bus : 22, 30, 82



Ne pas jeter sur la voie publique. - 12112021 | es3



CORNER
B I E N Ê T R E
REMISE EN FORME ET DÉTENTE

Classique | Stott Pilates
Barre au sol chorégraphique
Heels cours de danse sur talons
Pilates/ Barre au sol | Hip-Hop

2021 | 2022



LUNDI	JEUDI	SAMEDI
Pilates Barre au sol TOUS NIVEAUX INDIRA 19h00 - 20h00	HIP-HOP TOUS NIVEAUX NYAMI 19h30 - 20h30	Pilates Barre au sol TOUS NIVEAUX INDIRA 10h00 - 11h00
Stott Pilates TOUS NIVEAUX IMRANN 19h00 - 20h00		HEELS Cours de danse sur talons DÉBUTANT INDIRA 11h00 - 12h00
HEELS Cours de danse sur talons DÉBUTANT INDIRA 20h00 - 21h00		Barre au sol chorégraphique TOUS NIVEAUX JULIE SCHEPENS 11h00 - 12h30
CLASSIQUE DÉBUTANT 1/2 THOUIN 19h00 - 20h00 Cours non géré par Corner AAC. Réservation en ligne sur www.cyriellethouin.com		Stott Pilates TOUS NIVEAUX IMRANN 12h00 - 13h00
		Classique DÉBUTANTS JULIE SCHEPENS 12h30 - 14h00
		CLASSIQUE DÉBUTANT 2 THOUIN 14h00 - 15h00 et 15h00 - 16h00 (à partir du 6 Novembre) Cours non géré par Corner AAC. Réservation en ligne sur www.cyriellethouin.com

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

DISCIPLINES PROPOSÉES



Barre au sol chorégraphique
PROF: JULIE SCHEPENS

Exercices au sol permettant de travailler coordination, renforcement musculaire et d'acquérir un joli maintien.



Stretching / Stott Pilates
PROF: IMRANN

Prise de conscience du corps et de l'esprit par la respiration. Postures et assouplissements, permettant de travailler la force et la souplesse, et de retrouver sérénité, énergie et bien-être.



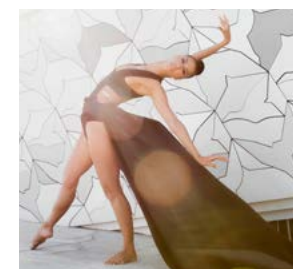
HEELS COURS DE DANSE SUR TALONS
PROF: INDIRA

Cours de danse en talons afin de se reconnecter avec sa féminité, travailler son rapport au corps, prendre confiance en soi, s'assumer pleinement ! Un moment pour se faire du bien et découvrir le lâcher prise.



Classique
PROF: JULIE SCHEPENS

Cours de danse adultes pour apprendre ou perfectionner les bases et le placement de la danse classique.



Pilates / Barre au sol
PROF: IDIRA

En combinaison, elle propose des cours en pilates. Des exercices physiques afin de travailler les muscles profonds, trouver un bon maintien, travailler le centre en profondeur, obtenir une musculature forte et dessinée, un corps harmonieux et fuselé. Ces deux disciplines sont destinées aussi bien pour les femmes que pour les hommes... Alors en piste !



Classique
PROF: THOUIN

Cours non géré par Corner AAC. Réservation en ligne et pour plus d'informations sur www.cyriellethouin.com



Hip-Hop
PROF: NYAMI

