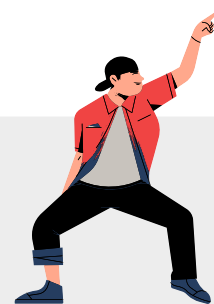




DANSE



Module demi-journée 2h30 | 200 €

- Echauffement, brise glace danse (30mn)
- Jeux : rythmes et mouvements (30mn)
- Apprentissage des bases & chorégraphie (1h)
- Battles, cercles (15mn)
- Discussions, étirements (15mn)

Module 1 jour 5h | 350 €

Matin

- Introduction & histoire du hip-hop (20mn)
- Echauffement, brise glace danse (30mn)
- Jeux : musiques et rythmes (50mn)
- Jeux : mouvements & parcours motricité (50mn)

Après-midi

- Apprentissage des bases en breaking (45mn)
- Exercices d'improvisation (15mn)
- Création d'une chorégraphie (1h)
- Battles, cercles (15mn)
- Discussions, étirements (15mn)

