

Brigitte Carrière

Danse vitalité 50 ans + Étirements actifs

Passionnée de danse, Brigitte a dansé divers styles (ballet classique, ballet-jazz et danse contemporaine).

Elle est instructrice certifiée en Ballet Fitness, stretching, Pilates, yoga (hatha, yin, sur chaise) et conditionnement physique.

Pédagogue engagée, Brigitte enseigne les mouvements en les vulgarisant et les adaptant, afin qu'ils deviennent accessibles pour tous et que les individus progressent rapidement.



DANSE VITALITÉ 50 ANS +

La danse vitalité est un croisement entre la danse en ligne et la danse aérobique sans sauts, au rythme d'une musique dynamique (rock and roll, rétro, disco, latine).

Venez bouger afin d'améliorer votre capacité cardiovasculaire tout en vous amusant. Cours conçu pour les personnes de 50 ans et plus qui souhaitent demeurer actives et garder la forme.

ÉTIREMENTS ACTIFS

Vous souhaitez vivre une expérience d'étirement différente et dynamique? Ce cours vous permettra d'améliorer votre souplesse et tonus musculaire, tout en vous faisant gagner une plus grande amplitude de mouvement au fil des semaines.

Le cours est composé d'un réchauffement, d'étirements dynamiques, de travail sur la posture et d'une relaxation. Des accessoires (bande élastique, bâton) seront parfois utilisés pour vous étirer différemment et en profondeur.

Accessible à tous. Requis : tapis de yoga.
