



LES ARGONAUTES

ÉCOLE DE DANSE ET DE BIEN-ÊTRE

Le néo-classique se situe à la frontière entre la danse classique et la danse contemporaine.



Les caractéristiques :

L'une des caractéristiques de base de cette forme de danse est l'en-dehors.

Les spécialités :

- Barre
- Barre au sol
- Exercices techniques
- Diagonale

Déroulement d'un cours:

- **Échauffement** : série d'exercices qui prépare et structure le corps.
- **Exercices de souplesse**
- **Exercices technique** ; travail au centre (pas techniques, tours etc. ...)
- **Diagonales**
- **Adage** : suite de mouvements amples exécutés sur un tempo lent.
- **Enchaînement chorégraphique.**

Cours dispensés aux

