



L'association :

Créée en 2010, ABC DansE développe des activités culturelles, artistiques et sportives autour de la danse, pour en permettre l'accès à tous. Affiliés à la fédération Sports pour tous, nous mettons à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptée, encourageant l'affirmation de soi et favorisant la forme et le bien-être.

Contact :

04 95 48 59 51

06 80 27 52 57

ecoleabcdanse@yahoo.fr

www.ecoleabcdanse.com



**PRESTATIONS POUR
COMITE
D'ENTREPRISE**

*Interventions au sein de l'entreprise
ou
Interventions tous publics sur Bastia
(Montesoro-Paese Novu)*

Découvrir en détail nos activités :

Les activités dansées

La Zumba



La zumba est une technique de fitness alliant différents styles de danse sur des musiques latines, africaines, cubaines... Elle améliore le système cardio-vasculaire, tonifie les muscles et fait perdre du poids. Les participants apprécient particulièrement son côté festif garantissant bonne humeur et dépense d'énergie.

La danse théâtrale



La danse théâtrale est un cours ludique basé sur l'expression. A partir d'improvisations théâtrales et/ou dansées, faisant le plus souvent appel à l'imaginaire, les participants gagnent en confiance en soi, en expressivité et en créativité.

Le melting dances



Le melting dances allie plaisir de danser et exercices physiques. Les participants apprennent des chorégraphies toniques inspirées des danses du monde (salsa, country, danse africaine, danse indienne...)

Les activités sportives

Le renforcement musculaire



Le renforcement musculaire est une activité physique visant à améliorer sa force physique, son endurance, pour diminuer sa masse grasse et renforcer les articulations et tendons.

Le stretching



Le stretching est une méthode d'étirements musculaires, qui se compose de postures lentes permettant de délier les articulations et de gagner en souplesse. Le stretching a également des vertus anti-stress, car il favorise la détente et le retour au calme.

Le free-fit (dès février 2017)



Le free-fit est une activité physique adaptée à chacun, réalisée généralement en plein air, qui ne nécessite pas d'équipement spécifique car l'animateur s'adapte à l'environnement local. C'est un outil d'évaluation et de préparation physique permettant de développer l'endurance, la force, l'équilibre et la coordination.