

(sous réserve de modifications)

*** cours avec abonnement spécifique**

Abonnements annuels	Enfants 3-7 ans	Enfants 8-15 ans	Adultes	Seniors (+ 60 ans)
1 cours/semaine	135 €	185 €	215 €	120 €
2 cours/semaine			300 €	200 €
3 cours/semaine			380 €	280 €
Formule Illimitée*			450 €	350 €

* donne accès à tous les cours adultes en illimité

Abonnements trimestriels	Enfants 3-7 ans	Enfants 8-15 ans	Adultes	Seniors (+ 60 ans)
1 cours/semaine	50 €	65 €	80 €	45 €
2 cours/semaine			110 €	90 €
3 cours/semaine			135 €	105 €
Formule Illimitée*			160 €	125 €

* donne accès à tous les cours adultes en illimité

Cartes	Adultes	Seniors (+ 60 ans)
10 séances	60 €	60 €
5 séances	35 €	35 €

- 18 ans : 15 € / + 18 ans : 35 €

Inscriptions et réservations via bsport.com

Paiement en ligne, par CB, virement sepa, chèques ou espèces.

Dispositifs acceptés : Sporti pass, Pass'sport, Pass loisirs CCAS, PRE
(sur présentation des justificatifs dans les délais)

République Française
 Agence Nationale de la Cohésion des Territoires
 ARS
 Agence Nationale de la Cohésion des Territoires
 FDVA
 Fédérations Françaises de la Danse
 PASS SPORT
 pass culture
 Bastia Citta e Cultura
 Agence Nationale du Sport
 CULLETTIVITÀ di CORSICA
 COLLETTIVITÀ di CORSE
 Agrement Sportifs de la Corse
 Agrement Sportifs de la Corse
 Agrement Sportifs de la Corse

A woman in a purple leotard is captured in a dynamic dance pose, with her arms raised and hands open. She is wearing a pink wristband. The background is a solid, vibrant pink. Overlaid on the image is large, stylized text in various colors and fonts.

Bien-être
Danse
Sport santé
Fitness



**STEP
ZUMBA
PILATES
BALL'ZEN
FUN DANCE
GYM DOUCE
BARRE A TERRE
GYM POUSETTE
MELTING DANSES
RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

TOUS PUBLICS
enfants
ados
adultes
seniors
handicap

Ambiance conviviale - cours ludiques - essai gratuit

06 30 27 64 09 www.ecoleabcdanse.com

BASTIA FURIANI PIETRANERA

LES COURS

Baby danse (3 à 7 ans)

Cours d'éveil à la danse par des jeux dansés, de l'improvisation et des chorégraphies simples. Ce cours développe l'imaginaire des enfants, leur expressivité et leur créativité.

Cours Enfants (8-10 ans) - Ados (11-15 ans)

Les enfants et les ados pratiquent une activité physique et se défoulent au rythme de leurs musiques préférées. Juste danser pour le plaisir de danser.

Zumba

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

Zumba adaptée

C'est un cours adapté à tout type de handicap, où l'on met le corps en action, travaille le rythme, bouge en s'amusant et retrouve une énergie vivifiante grâce à la danse.

Fun dance

La fun dance est un cours où on enchaîne des chorégraphies simples et rythmées, et où les pas sont expliqués en amont.

Melting dances

Les cours de melting dances allient plaisir de danser et exercices physiques en apprenant des chorégraphies toniques inspirées des danses du monde (salsa, country, danse africaine, indienne, rock...)

Ball'zen

Inspiré des mouvements du tai-chi, du qi gong et du pilates, le ball zen est décrit comme une « méthode pour l'harmonie, l'équilibre et le bien-être ». Il se pratique à l'aide d'un petit ballon parfumé aux huiles essentielles.

Barre à terre

La barre à terre, appelée aussi barre au sol, s'inspire des exercices d'échauffement de la danse classique. Elle développe la tonicité musculaire et la souplesse.

Gym douce seniors

La gym douce est destinée aux plus de 60 ans. Par des ateliers de motricité et des exercices adaptés, les participants sont amenés à se réapproprier la maîtrise de leur corps (équilibre, posture, souplesse...)

Renforcement musculaire

C'est une activité physique visant à améliorer sa force physique, son endurance, pour diminuer sa masse grasse et renforcer les articulations et les tendons. Cuisses, abdos, et fessiers y sont également travaillés.

Step

Le step est une activité chorégraphiée et rythmée où les pas se font sur une plateforme rectangulaire appelée «step».

Gym poussette

C'est un cours adapté aux mamans pour reprendre le sport en douceur après la grossesse, tout en restant avec leur bébé (jusqu'à 18 mois).

Pilates

La méthode Pilates travaille l'équilibre postural et le maintien de la colonne vertébrale en se concentrant sur les muscles profonds.



LES INTERVENANTS

Céline Regoli

Titulaire d'un Master théorie et pratique des arts, parcours pédagogie de la danse et d'un BPJEPS Animation culturelle, elle anime les cours de baby danse, théâtre, fun dance, melting dances, gym douce seniors, et les ateliers de sensibilisation au spectacle vivant. Agréée par l'inspection académique, elle intervient également en milieu scolaire.

Aurore Petit

Titulaire du CQP Animateur de loisirs sportifs, options activités gymniques d'entretien et d'expression, et activités physiques sur prescription médicale, ainsi que de la certification zumba, elle anime les cours de zumba et zumba adaptée, gym douce seniors, renforcement musculaire, barre à terre, gym poussette et ball'zen.

Marlène Abitzmil

Titulaire d'un BPJEPS Activités gymniques, de la forme et de la force, mention cours collectifs, et de la certification "zumba instructor", elle anime les cours de step, zumba et pilates.