

Arabian fitness (nouveau)

Vous désirez vous maintenir en forme sur des rythmes orientaux ?

Beelinda vous propose 1h de danse non stop sur le baladi chaabi dans la joie et la bonne humeur . alors venez découvrir l'arabian fitness . Il est conseillé de savoir un minimum de base de danse orientale ou d'être motivé .

l'arabian fitness est une répétition du mouvement dansé sur de la musique orientale.

le but de ce cours : danser sans être obligé d'apprendre une chorégraphie. (pas de chorégraphie, juste des enchaînements.). La seule motivation : se faire plaisir pendant 1 h sans prise de tête.....

ne convient pas aux personnes recherchant une technique de danse à des fins chorégraphiques qui est parfois très répétitive et ennuyeuse si vous n'êtes pas une danseuse professionnelle.

Néanmoins cette pratique peut servir d'endurance pour les amateurs ou les professionnelles.

ces cours conviennent aux personnes désirant une activité physique sur des bases de danse orientale pour se maintenir en forme et se tonifier avec de la musique orientale souvent baladi voir même chaâbi. L'art de danser pour son propre plaisir sans être jugée et surtout garder sa forme et sa ligne tout en s'amusant.

Cours tous niveaux apporter une bouteille d'eau, ce cours est très dynamique.

Les Dimanches 16h à 17h à Aulnay-sous-bois

Les jeudis 20h à 21h à Bondy

Les lundis 21h à 22h au gros saule à Aulnay-sous-bois

Niveaux : débutant et tous niveaux

Style de danse enseignée : baladi & chaâbi avec Beelinda

Public : ouvert à tous

Pour les Inscriptions Tel au 0681473926

Pour info : qu'est-ce que le chaâbi ? sur le blog

Reprise des cours réguliers le dimanche 28 septembre 2008 à 14h à Aulnay-sous-bois.

Orient Danse le Louxor Egyptian 93 est agréée comme association de jeunesse et d'éducation populaire par arrêté préfectoral.

C'est : des cours de danse orientale toute l'année, des stages de perfectionnement ou chorégraphique et à thème de tous niveaux et une préparation aux spectacles amateurs et aux concours amateurs.

Populaire et forte de sa pédagogie l'Orient Danse et Beelinda ont su s'implanter en Seine st Denis dans les quartiers les plus sensibles en 1996, là ou l'art de la pratique de la danse orientale chorégraphiée et artistique n'existait pas .

<http://beelindadanse.skyrock.com/> (informations régulières) et vidéos danse orientale

www.beelinda.com (informations générales)

06 81 47 39 26 Beelinda