

ACROBATIES



Professeurs

Dirk, breakdanseur, circassien et STAPSiens réalise ses séances en fonction de vos besoins et objectifs. Il a travaillé dans plusieurs contextes et ses cours sont très originaux. Vous travaillerez autant des figures conventionnelles de gym (roue, rondade, flic-flac, salto avant et arrière) que des figures d'ACRO-DANSE (papillon, papillon vrillé, macaque, coupole, valse, etc). Dirk est un grand motivateur et inspire confiance. Il comprend ce dont vous aurez besoin pour progresser et vous donnera les étapes et tips pour que vous puissiez atteindre vos objectifs en lien à une bonne base.

Qu'est ce que c'est ?

L'acrobatie est une discipline spectaculaire et physique qui requiert de la répétition et de la persévérance.

Ce sont des mouvements au sol et/ou dans les airs, simples ou complexes, qui permettent de développer en profondeur votre coordination, les repères spatio-temporaires, la force, l'équilibre, l'agilité et la souplesse.

Exécutées lors de spectacles (acrobates de cirques), ces acrobaties s'inscrivent également dans le sport (gymnastique) ou certaines danses (capoiera, breakdance...).

Les acrobaties peuvent se réaliser sur tapis et praticables ainsi que sur tous types de sols et engins selon votre niveau.

Déroulé du cours

Les cours d'acrobatie sont adaptés à chaque profil d'élève et niveau selon les objectifs personnels et collectifs.

TARIFS

UNITAIRE: 25 € / SÉANCE

TRIMESTRE: 240 €

S'INSCRIRE

Les cours sont structurés de la façon suivante :

- 30 min d'échauffement, renforcement et étirement
- 1 h d'acrobatie au sol (figures et travail selon objectifs s'il y en a)
- 30 min de mini trampoline (figures dans les airs)