

La rentrée Baila ya 2018-2019 Danse-Fitness et bien plus !!!

La rentrée est de plus en plus proche ! Oui !! Et chez Baila ya, on célèbre toujours la rentrée avec des portes ouvertes. On ne parle pas d'une journée de portes ouvertes, mais d'une semaine du 10 au 14 septembre. Ce qui veut dire, que vous pourrez venir essayer les cours que vous désirez. Fantastique, non ?

Donc, tous les cours :

Pour les enfants à partir de 4 ans et ados : **Kids** (4-7 ans), **Street** (8-12), **Teens**(+13) (à Lourdes, Horgues et Lau Balagnas)

FLAMENCO (4-12 ans) (nouveau sur Horgues et depuis 2 ans sur Lourdes)

DANSE CLASSIQUE avec une prof Diplômé d'Etat à partir de 4 ans.

Pour les adultes :

Flamenco : Avec Mariana Berrio vous allez découvrir le vrai flamenco en cours débutant et pour les accros avec chant et guitare vous allez voyager directe à l'Espagne. A partir de 13 ans.

Danse Fusion : Maxcelia vous fait découvrir différent rythme et styles de danse, tout pour célébrer la féminité.

Pilates : gym douce qui monte ! En quelques décennies, cette méthode a séduit de nombreuses stars et quelques millions de pratiquants. Elle vise à muscler le corps, mais autrement.

Equilibre et maintien sont les maîtres mots de ce sport qui repose beaucoup sur la respiration et les bonnes postures du corps.

Zumba : Danse-Fitness party inspirées sur des rythmes latinos, facile à suivre qui permet de brûler des calories. Sentez la musique et laissez-vous aller.

Piloxing : Est un nouveau programme d'exercices physiques qui combine efficacement la Danse, la Boxe et le Pilates.

Zumba step : est une discipline destinée à affiner et à raffermir le bas du corps de façon ludique et tonique, tout en développant l'endurance.

Strong by Zumba : Entraînement haute intensité en synchronisant musique et mouvements pour offrir le programme de fitness le plus efficace et le plus complet qui soit. C'est un cours pour celles qui veulent se dépasser, pousser plus loin leur forme et améliorer leur force.

Circuit Training : Ce circuit s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent retrouver un minimum de condition physique et muscler l'ensemble de leur corps

Yoga Aérien : Le Yoga aérien est un mélange de yoga traditionnel, de Pilates et d'arts du cirque. Pour élever son corps autant que son esprit, rien de tel que le yoga "aérien".

C'est quand et c'est où ? L'association Baila ya intervient sur Horgues (nouvelle salle des fêtes), Lau Balagnas (salle des fêtes), et Lourdes dans nos propres locaux : 9 rue Francis Jammes, derrière la CCPL, zone industriel du Monge.

Plus d'info : www.associationbailaya.fr Tel : 06.11.97.12.61

Ou vous pouvez nous suivre sur Facebook : assobailaya