

# ESPRIT DANSE

Les cours 2026-2027

DÉVELOPPER VOTRE STYLE, VOTRE CONFIANCE, VOTRE PASSION. ♥

## DANSE CLASSIQUE

La Danse Classique est la base de toutes les danses. Elle développe la **grâce**, la **discipline**, la **posture**, la **souplesse** et la **précision technique**. À travers un travail rigoureux et artistique, elle renforce le **corps** et l'**expression**.

## MODERN JAZZ

Le Modern Jazz est une danse dynamique et expressive qui allie **technique**, **énergie** et **créativité**. À travers des enchaînements rythmés, il développe la **coordination**, la **souplesse**, la **musicalité** et l'**interprétation** sur des musiques variées et actuelles.

## STREET JAZZ

Le Street Jazz fusionne l'**élégance** du jazz et l'**attitude** des danses urbaines. À travers des **chorégraphies** dynamiques sur des musiques actuelles, il développe le **rythme**, la **coordination**, l'**expression** et la **confiance** en soi.

## HIP-HOP

Le Hip-Hop est une danse **urbaine** dynamique et **énergétique** qui permet de développer le sens du **rythme**, la **coordination** et l'**expression** personnelle. À travers des chorégraphies sur des musiques actuelles, chacun peut explorer son style et sa **créativité** dans une ambiance conviviale.

## HEELS

Le Heels est un cours de danse en talons qui mêle **technique**, **féminité** et **expression scénique**. Il permet de développer la **confiance** en soi, la **posture**, la **coordination** et la **fluidité** des mouvements dans une ambiance puissante et féminine.

## PILATES

Le Pilates est une méthode douce qui cible les muscles profonds. Il améliore la **posture**, la **stabilité**, la **souplesse** et la **conscience corporelle** grâce à des mouvements précis associés à la **respiration**.

## YOGA VINYASA

Le Yoga Vinyasa est une pratique qui unit le corps et l'esprit à travers des **postures**, la **respiration** et la **pleine conscience**. Il améliore la **souplesse**, renforce le **corps**, apaise le mental et favorise le **bien-être global**.

## FITNESS BALLET

Le Fitness Ballet s'inspire des mouvements de la danse classique pour sculpter et allonger le corps en douceur. Il améliore la **posture**, la **souplesse**, l'**équilibre** et développe la **grâce** en affinant l'ensemble de la silhouette.

## FITNESS FLOW

Le Fitness Flow est un cours dynamique mêlant **cardio**, **renforcement musculaire** et mouvements inspirés du yoga et du Pilates. Il permet d'améliorer l'**endurance**, la **mobilité**, l'**équilibre** et la **tonicité** du corps dans un entraînement **fluide** et énergisant.

## PILATES STRETCH

Le Pilates Stretch combine le renforcement des muscles profonds du Pilates avec des exercices d'étirement pour améliorer la **posture**, la **souplesse** et la **mobilité**. Un cours doux et complet qui procure une sensation de **bien-être** et de **détente**.

## BODY BALLET

Le Body Ballet est un cours inspiré du ballet qui allie **renforcement musculaire**, **souplesse** et **élégance**. Il sculpte et tonifie le corps en profondeur tout en améliorant la **posture**, la **coordination** et la **grâce**.



53 rue de Belfort  
25200 Montbéliard



06 72 07 07 59



espritdanse25@gmail.com