

# Portes ouvertes classe de danse 2024 au gymnase.

## 1. Mercredi 26 juin 2024.

Présentation du travail de l'année aux parents et aux personnes intéressées :

11h - 12h : Initiation

13h45 – 15h15 : 1<sup>er</sup> cycle, 1<sup>ère</sup> année.

15h15 – 16h45 : 1<sup>er</sup> cycle, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> année.

17h00 -18h30 : 1<sup>er</sup> cycle, 4<sup>ème</sup> année + 2<sup>ème</sup> cycle, 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année.

Pour le 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> cycle et les cours de pointes, prendre rendez-vous par courriel :

[info@ballettschule-db.de](mailto:info@ballettschule-db.de).

## 2. Mercredi 3 juillet 2024.

Présentation de la formation et cours d'essai :

- **Initiation** (enfants de 6 à 8 ans) : 11h – 11h30 et/ou 14h – 14h30.
- **1<sup>er</sup> cycle, 1<sup>ère</sup> année** (enfants de 8 à 10 ans) : 11h30 – 12h15 et/ou 14h30 – 15h15.
- **Ados débutants** (11 à 15 ans) : 15h30 – 16h00.
- **Adultes débutants** (tous âges) : 18h15 – 19h15. **Annulé**

Prévoir des affaires de sport (leggings, T-Shirt et chaussettes anti-dérapantes). Arrivée en début de créneau horaire.

## 3. Mardi 2 juillet 2024. Seulement sur RDV : [info@ballettschule-db.de](mailto:info@ballettschule-db.de)

- **PBT** : Progressing Ballet Technique. **Pour tous- 19h-19h45**
- **Adultes débutants** (tous âges) : **19h 45 – 20h30**

Ouvert à tous.

**PBT** : Il s'agit d'un travail de renforcement musculaire adapté à la danse (mais pas seulement), qui se pratique avec des ballons (petit et grands) et des bandes élastiques.

[Progressing Ballet Technique | Excel in Dance Training \(pbt.dance\)](https://www.pbt.dance/)