

Entraînement intensif été 2024

Afin de garder une constance et discipline dans les classes
nous serons très rigoureux sur le port du vêtement exigé.

Avoir sa bouteille d'eau en tout temps. Avoir les cheveux attachés pour tous les cours. Aucun bijou.

BALLET

- Maillot de danse
- Collant rose de ballet
- Demi-pointe roses en canevas** (au Soulier de Satin à Brossard ou chez Danz à Montréal)
- Pointes (pour celles qui en ont déjà)
- Cheveux: chignon de ballet (avec filet)** (Jean Coutu)
- Élastique taille

COURS TECHNIQUES et CHORÉGRAPHIQUES

- Short ou legging et camisole ajustée ou maillot de danse
- Aucune exigence de couleur
- Pieds nus
- Avoir les demi-pointes ou bas en tout temps dans son sac
- Avoir des pantalons en tout temps dans son sac

HIP-HOP

- Un vêtement confortable et adéquat. Pantalon de jogging ou de sport, camisole ou t-shirt. Il faut que ça soit ample.
- Aucune exigence de couleur
- Espadrilles à semelles blanches.

Aucun soulier porté à l'extérieur ne sera admis dans les studios.

ACRO

- Maillot (et cuissard si désiré)
- Aucune exigence de couleur
- Pieds nus
- Cheveux tressés ou chignon**

Aucun vêtement ample ne sera toléré. Le danseur ne pourra pas participer au cours s'il n'a pas les cheveux attachés et/ou des vêtements ajustés.

MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE pour les classes de Tech/Flex/Sauts/Pirouettes/Ballon/Mise en forme

- Poids de cheville 1lbs (chaque): Pour les 10 ans et +
- Pour les 12 ans et +: Poids libres de 3lbs, 5lbs, et 7lbs ou 8lbs:
- Theraband long et Theraband circulaire
- Tapis de sol (yoga)
- 2 blocs de yoga en mousse

Bien identifier votre matériel