

Danse

« Rythmo dance »

A partir de 3 ans

- moderne
- hip-hop
- breakdance
- classique

Travail de l'expression corporelle en tenant compte de la personnalité de chaque danseur afin de lui permettre de découvrir et d'affirmer son style.

Psychomotricité

De 2 1/2 ans à 6 ans

Développement global et rééducation

(coordination, limites,...)

Découvrez ou redécouvrez les bienfaits du sport en prenant du plaisir.

Améliorez vos performances de façon optimale.

Harmonisez votre corps et votre esprit.

Chacun est considéré dans sa globalité, quel que soit l'âge !

Espace Accord & Sens
Lisiane Hotton



Lisiane Hotton
Rue du Printemps, 16
6800 Libramont
0495 /922808
lisianehotton@outlook.com

Diplômée
AESI éducation physique
LEADERFIT (Pilates - Personal Trainer)
INSTRUCTEUR (Fitness)

Cours collectifs

- Pilates
- Zumba
- Circuit-training
- Abdos-fessiers
- Cardio-twister
- Bokwa (New !)
- Kick-boxing
- Body-sculpt
- Step



Cours individuels

- Gymnastique d'entretien
- Gymnastique thérapeutique (hyperlordose, fibromyalgie, diabète, perte de poids, ...)
- Préparation physique
- Planification personnalisée (compétitions, ...)



Fitness

Travail sur machines

- cardio
- renforcement musculaire

suivant programme personnalisé.

Multiplés stages durant les congés scolaires : psychomotricité, danse, nature, remise en forme,...

