



FITNESS : Le « Fit'Ballet » débarque à Montpellier

C'est officiel. Après le succès des studios à Paris et Perpignan, la ballerine Octavie Escure ouvre une classe de Fit'Ballet à Montpellier.

Cette discipline mêlant danse classique et fitness permet de se sculpter un véritable corps de ballerine, dans la bonne humeur et sur fond de musique pop. A découvrir sans tarder à partir du 3 avril 2019 au Nuage.

Pourquoi on y fonce ?

Pour modeler son corps de façon harmonieuse et acquérir le maintien, la souplesse et l'élégance d'une danseuse, corriger sa posture et se sentir plus dynamique. Ou tout simplement pour se défouler entre copines !

Pourquoi c'est si efficace ?

Le corps tout entier est mis au travail par des exercices spécifiques pour gagner, tonifier et affiner à la fois les muscles des jambes, du ventre et de la taille, du dos et des pieds avec élégance et une sensualité assumée. Les exercices reprennent les grands basiques de la danse classique : pliés, dégagés, sauts de chats et grands jetés avec les rythmes et répétitions que l'on retrouve dans le fitness. Un dérivé original d'exercices aussi rapides et cardio que doux et profonds inspirés par le ballet, la barre au sol, le yoga et sa propre expérience.

Et c'est pour qui ?

Le Fit'Ballet est accessible à toutes ! Danseuse professionnelle, nostalgique des Pas Chassés ou simple débutante : chacune peut suivre le cours à son rythme et selon ses possibilités. Un agréable moment à passer entre amies, pour décompresser du quotidien et faire prendre de la hauteur à son corps !

« Montpellier rayonne par son dynamisme artistique. Implanter le Fit'Ballet ici a été pour moi une évidence. Beaucoup de mes élèves de Perpignan partent à Montpellier pour continuer leurs études et me répètent chaque année qu'elles ne trouvent aucun sport aussi efficace et agréable que le Fit'Ballet ! C'est un peu pour elles aussi que j'y ouvre une classe. »
Octavie Escure, danseuse professionnelle et créatrice du Fit'Ballet.

Les cours seront assurés par Maéva, ancienne élève de l'école de danse Synopsis, fraîchement diplômée d'état et formée au Fit'Ballet par Octavie Escure.

« Je me suis de suite tournée vers le Fit'Ballet avec l'envie de partager ma passion au plus grand nombre ! C'est une formidable opportunité pour moi de pouvoir enseigner la discipline. Je remercie à Octavie pour sa confiance et de me

*donner l'opportunité d'ouvrir une classe à Montpellier ! »
Maéva Gorodetzky, professeure de Fit'Ballet*

Informations pratiques

Mercredi de 13h30 à 14h30

Dimanche de 17h30 à 18h30

Le Nuage

769 avenue Raymond Dugrand

34000 Montpellier