



TenDances

École de danse Valérie Défago Guidoux

TENUE VESTIMENTAIRE

Une tenue adéquate à la pratique de la danse est demandée et sera nécessaire pour les cours et les années de spectacle. Merci de suivre les recommandations ci-dessous.

L'école de danse collabore depuis de nombreuses années avec La Boutique d'Art à Martigny et tient à votre disposition la plupart des chaussons de danse demandés, que vous pouvez essayer ou commander sur place.

Pour tous les cours, les cheveux doivent impérativement être attachés, et pour les cours de danse classique, un chignon est demandé.

Éveil à la Danse :

tutu ou justaucorps (couleur libre), ou leggings et t-shirt et des demi-pointes roses (tissu ou cuir)



Danse Classique :

un justaucorps (couleur libre), un collant rose et des demi-pointes.
*des pointes pour le cours ados/adultes uniquement



Jazz Danse, Modern'Jazz, Street Jazz :

tenue près du corps mais permettant la fluidité des mouvements et des chaussons jazz noirs.



Danses Latines :

tenue près du corps mais permettant la fluidité des mouvements et des chaussures de danse latine à talons (2-3 cm pour enfant et 5 cm pour ados adultes)

**Danse Contemporaine :**

tenue près du corps mais permettant la fluidité des mouvements et des chaussettes ou pieds nus.

Cabaret :

tenue près du corps, chaussons jazz ou chaussettes, chaussures à petits talons avec bride pour une bonne tenue du pied (exemple : voir photo).

**Danse orientale :**

tenue confortable type leggings et t-shirt ainsi qu'un foulard à nouer autour de la taille. Des chaussons de danse ou pieds nus.

Ragga / Hip-Hop :

tenue de danse libre et baskets d'intérieur (semelles propres transparentes ou noires)

Pilates, Barre à Terre et Stretching

Nous vous recommandons le port d'habits confortables et adaptés à la pratique du mouvement, ainsi que des chaussures légères ou des chaussettes.

Nous vous prions de vous munir d'un tapis d'exercices, d'un linge, ainsi que d'une bouteille d'eau.

Yoga :

Nous vous recommandons le port d'habits confortables et adaptés à la pratique du mouvement, ainsi que des chaussettes ou pieds nus. Des briques de yoga peuvent être utiles.

Nous vous prions de vous munir d'un tapis d'exercices, d'un linge, ainsi que d'une bouteille d'eau.

Renforcement musculaire :

Nous vous recommandons le port d'habits confortables et des baskets d'intérieur (semelles propres transparentes ou noires).

Nous vous prions de vous munir d'un tapis d'exercices, d'un linge, ainsi que d'une bouteille d'eau.

