

---

## **FIT EN HIVER DANCE**

*Informations générales sur l'aperçu de la leçon*

---

### **WARM UP**

**5'–10'**

- Si possible, toujours en musique
  - Danser une ou deux fois (selon le groupe)
- 

### **CHOREGRAPHIE**

**40'–45'**

- Exercer les mouvements sans musique
  - Exercer les blocs de mouvement sans musique sur un rythme lent
  - Affiner les blocs de mouvement en musique
  - Affiner les blocs de mouvement en musique et sans soutien
  - Danser toute la chorégraphie
- 

### **RENFORCEMENT**

**5'**

- Effectuer une fois le renforcement entièrement  
Varier chaque semaine s'il y a plusieurs renforcements à disposition
- 

### **COOL DOWN**

**5'**

- Effectuer une fois entièrement le cool-down puis un étirement individuel ou une alternative en guise de détente