



Danser, s'exprimer, s'amuser, se relaxer et se remettre en forme avec le HULA HOOP, c'est ça la HOOP DANCE !

La **Hoop Dance** c'est la manipulation rythmée du cerceau appelé hula hoop, ce célèbre instrument venu des États-Unis dans les années 60. Le hula hoop n'est plus seulement un jouet réservé aux cours de récréation, il est devenu une discipline qui mélange les pratiques : la danse, l'expression de soi, le fitness et la manipulation d'objet. Expérimenter la HoopDance surprend car on est amené à **danser en rythme et en coordination** avec le cerceau, à expérimenter le cardio en s'amusant et en oubliant tous les complexes. Pendant une session de Hoop Dance, on se dépense avec son partenaire le hula hoop sur tous les styles de musique (hip hop, electro, swing, rock, ...), on enchaîne des mouvements qui font travailler tout le corps.

Une façon étonnante de s'amuser & de bouger !

Les cours de Hoop Dance sont accessibles à tous, hommes comme femmes, les cerceaux sont mis à disposition pendant les cours.

Les sessions de Hoop Dance sont encadrées par **Agathe, hoopeuse de passion, professeure, performeuse et animatrice HoopDancer** depuis 6 ans. Elle donne des stages d'initiation et de perfectionnement de Hoop Dance pour les enfants et les adultes en France et à l'étranger dans des écoles, clubs de Hoop Dance, des événements et des festivals.

