

# Valeria Carmel

Danseuse et coach sportive certifiée

## Sculpt and Flow pour danseurs



### Pour qui ?

Toute personne souhaitant entretenir ou développer sa forme physique.  
Idéal en préparation de la danse ou en complément.

### Pour quoi ?

Gagner en agilité, stabilité et souplesse.  
Améliorer sa posture et son bien-être.  
Développer sa coordination.  
Développer son expression corporelle.  
Se faire du bien et se faire plaisir.

### Comment ?

Le contenu des séances est progressif et varié tant sur le plan musical que sur l'approche, avec ou sans accessoire, dans un cadre sécurisé et bienveillant, propice à la prise de bonnes habitudes pour le corps.



**Samedi 10h45 à 12h**

Centre Sportif du Bon Pasteur  
12 Bd JS Bach, Strasbourg

**Lundi 18h à 19h30**

**Vendredi 12h30 à 13h30**  
UPE, Quai Koch, Strasbourg

# ChoréAme

Des chorégraphies pour le  
bien-être du corps et de l'âme.

*Sculpter, respirer, danser, lâcher.*

06 08 63 92 56

[valeria.carmel@outlook.fr](mailto:valeria.carmel@outlook.fr)