

Sorø Balletforening

Træn din krop med ballet eller balletfitness.

Hos os kan alle være med.

Lær en århundredgammel kunstform nærmere at kende.



Om Sorø Balletforening

Foreningens formål er at uddybe kendskabet til klassisk ballet.

Foreningens primære aktivitet er at tilbyde træning i klassisk ballet, motionsballet, seniorballet og balletfitness.

Der afholdes desuden workshops forår og efterår, foredrag, biograf- og teaterture til balletforestillinger, samt en årlig ekskursion til Brunch & Ballet på Det Kgl. Teater.

Foreningen har optrådt med "Skyggeballet" på Sorø Kunstmuseum på Kyndelmissemiddagen, og deltaget i Dansens Dag.

Sorø Balletforening tilbyder

BalletFitness • MotionsBallet • KlassiskBallet • SeniorBallet

Hvis du ønsker at prøve kræfter med øvelser, som ligner dem professionelle dansere træner hver dag, tilbyder vi klassisk ballet og motionsballet.

Hvis du først og fremmest ønsker at komme i god form, tager balletfitness det bedste fra den klassiske ballet. Du kan udføre øvelserne allerede fra første undervisningstime.

Hvis du vil holde dig i form, selv om kroppen er begyndt at knirke, kan seniorballet være noget for dig.

Hvorfor træner vi ballet?

Når vi træner ballet, bruger vi alle muskler og hjernen med. For det kræver koncentration at koordinere armenes og benenes bevægelser og samtidig holde balancen ved at aktivere kernemuskulaturen i mave og balder. Man kan med god ret sige, at ballet er en aktivitet for det hele menneske.

- Vi træner for at føle os godt tilpas hver dag.
- Vi træner til smuk musik.
- Vi træner i fællesskab, bakker hinanden op og går hjem med et smil på læben.

Træningen i Sorø Balletforening er tilpasset "almindelige mennesker".
Den eneste forudsætning er lyst til at bruge kroppen på en alsidig måde.

Vi glæder os til at se dig!

Kontakt: www.balletforening.dk · soroe@balletforening.dk