

Koreografiantunti koostuu:

- Jalkojen ja käsien perusasennot, preparation
Edistyneille : +Por de bras 1.2.3..
+Plie preparation (demi,grand)
- Parterre
Nilkan ojennuslinja ,oikeaoppinen jalkaterän asento nilkan venytyksiä..
- Tangon ääressä harjoitukset
Plie sarja , battement tondu harjoitukset ,...venytys.
Järjestys perustuu Vaganova-metodiin .
Edistyneille : + Plie 1st,2nd and 5th
+ frappe,fondu
- Keskilattiaharjoituksia
Allegro-harjoituksia (eli hyppyt)
Tanssisarjat ja liikesarjat
Edistyneille: diagonaali

Alkeisryhmien tunnit alkavat yleensä erilaisilla leikeillä, mutta edistyneempien ryhmien tunnit alkavat suoraan tangon ääressä tehtävillä harjoituksilla. Harjoitusten tarkoituksena on myös edistää kehon oikeaa asentoa ,lisätä voimaa ja parantaa kehon liikkuvuutta.

Jokaisella harjoituksella on oma tarkoituksensa : plie-sarja kehittää ja venyttää mm. akillesjännettä, tendu -sarja vahvistaa jalkaterää ja nilkkaa jne. Keskilattiaharjoitukset - mm. kehittää tanssitaiteoa

