



## Nouveautés

**Section Danse :** Danse Classique Adultes - Hip-Hop 16-18 ans - Zumba

**Autres Sections :** Le Club Convivialité - Yoga Enfants - Muscu Spécial Hommes - Circuit Training

## Modalités d'Inscriptions 2017/2018

### Accès à la section Danse

> Adhérents 2016/2017 : Prioritaires sur les réinscriptions 2016/2017

> Non adhérent Danse 2016/2017 : Date de réception des dossiers

## Dates d'Inscriptions 2017/2018

**Réinscriptions :** Du 24 avril au 24 mai 2017

**Inscriptions :** À partir du 06 juin 2017

**Lieux de pratique :** Courcelles - 172 rue de Courcelles - 75017 - Paris

Villiers - 66 bis avenue de Villiers - 75017 - Paris

### Eveil Corporel - Enfants

Niveau Scolaire		Jour	Horaires	Lieu	Professeur	Tarifs	
						Réinscriptions	Nouvel Adhérent
MS / GS / CP	COMPLET	Mercredi	11:15 / 12:00	Courcelles	Sabine Frech	310 €	325 €
MS / GS / CP	COMPLET	Mercredi	12:00 / 12:45				
MS / GS / CP	COMPLET	Mercredi	15:00 / 15:45				
MS / GS / CP	COMPLET	Lundi	17:00 / 17:45				

### Danse Classique - Enfants / Ados

Niveau Scolaire		Jour	Horaires	Lieu	Professeur	Tarifs	
						Réinscriptions	Nouvel Adhérent
CP / CE1	COMPLET	Lundi	17:00 / 18:00	Villiers	Maud	325 €	340 €
CP / CE1		Mardi	16:00 / 17:00				
CE2	COMPLET	Mardi	17:00 / 18:00				
CM1 / CM2	COMPLET	Mardi	18:00 / 19:00				
CM2 / 6 <sup>ème</sup>		Lundi	18:00 / 19:00				
5 <sup>ème</sup> et + (pointe)		Mardi	19:00 / 20:00				
Adultes Niveau Intermédiaire		Mardi	20:00 / 21:00				

### Danse Contemporaine - Enfants / Ados / Adultes

Niveau Scolaire		Jour	Horaires	Lieu	Professeur	Tarifs	
						Réinscriptions	Nouvel Adhérent
CP / CE1	COMPLET	Mercredi	14:00 / 15:00	Courcelles	Sabine Frech	325 €	340 €
CE2 / CM1	COMPLET	Mercredi	16:15 / 17:15	Villiers			
CM2 / 6 <sup>ème</sup> / 5 <sup>ème</sup>	COMPLET	Lundi	17:45 / 19:00	Courcelles		340 €	355 €
4 <sup>ème</sup> / 3 <sup>ème</sup> / 2 <sup>nde</sup>	COMPLET	Vendredi	17:30 / 18:45	Courcelles		355 €	370 €
2 <sup>nde</sup> / 1 <sup>ère</sup> / Terminale		Vendredi	18:45 / 20:15	Courcelles		390 €	405 €
Adultes	COMPLET	Lundi	19:30 / 21:45	Courcelles			

### Danse Hip-Hop - Enfants / Ados / Étudiants

Niveau Scolaire		Jour	Horaires	Lieu	Professeur	Tarifs	
						Réinscriptions	Nouvel Adhérent
CP / CE1		Jeudi	17:15 / 18:15	Courcelles	Dorian	325 €	340 €
CE2 / CM1		Jeudi	18:15 / 19:15				
CM2 / 6 <sup>ème</sup>	COMPLET	Mardi	17:00 / 18:15		Papyon	340 €	355 €
5 <sup>ème</sup> / 4 <sup>ème</sup>	COMPLET	Mardi	18:15 / 19:30				
3 <sup>ème</sup> / 2 <sup>nde</sup>		Jeudi	19:15 / 20:45		Dorian	355 €	370 €
1 <sup>ère</sup> / Terminale		Mardi	19:30 / 21:00		Papyon	355 €	370 €

### Danse Modern Jazz - Enfants / Ados

Niveau Scolaire		Jour	Horaires	Lieu	Professeur	Tarifs	
						Réinscriptions	Nouvel Adhérent
CP / CE1		Mercredi	12:45 / 13:45	Villiers	Sabine Boiselle	325 €	340 €
CE2 / CM1	COMPLET	Mercredi	13:45 / 14:45	Villiers			
CM1 / CM2	COMPLET	Mercredi	14:45 / 15:45	Villiers			
CM2 / 6 <sup>ème</sup> /5 <sup>ème</sup>	COMPLET	Mercredi	16:15 / 17:15	Courcelles		340 €	355 €
4 <sup>ème</sup> / 3 <sup>ème</sup>	COMPLET	Mercredi	17:15 / 18:30	Courcelles			

## Body Train and Mind - Adultes

Niveau Scolaire	Jour	Horaires	Lieu	Professeur	Tarifs	
					Réinscriptions	Nouvel Adhérent
Adultes	Mercredi	12:45 / 13:45	Courcelles	Sabine Frech	305 €	320 €
Adultes	Vendredi	13:15 / 14:15	Courcelles			

  

Zumba - Ados / Adultes						
Niveau Scolaire	Jour	Horaires	Lieu	Professeur	Tarifs	
					Réinscriptions	Nouvel Adhérent
13 - 17 ans	Mercredi	19:30 / 20:30	Courcelles	Steven	265 €	280 €
Adultes	Jeudi	20:45 / 21:45	Courcelles			
Adultes	Vendredi	12:15 / 13:15	Courcelles			

## L'activité Danse, c'est :

- 32 semaines pendant les périodes scolaires.
- Un tarif à partir de 10,15 € de l'heure. Réduction de 40% sur le second cours. (20% de réduction générale)
- Des professeurs diplômés et à l'écoute de nos adhérents. Ainsi que deux espaces de pratique bien aménagés pour le confort et la sécurité de nos adhérents.
- Un spectacle de fin d'année organisé dans un théâtre.

## Descriptif des cours de Danse

**Eveil Corporel :** Ce cours s'adresse aux enfants de moins de 6 ans. L'éveil corporel va permettre non seulement à l'enfant d'aborder plusieurs notions essentielles à la pratique de la danse, mais aussi de se familiariser avec son corps et l'espace. Dans cet apprentissage, l'objet (ballon, foulard, cerceau etc.) va jouer un rôle indispensable et sera le vecteur de la compréhension du mouvement chez l'enfant. La musique, quant à elle, fera partie intégrante du cours et sera de temps à autre au centre d'une attention particulière (instrument, rythme, qualité, histoire etc.). L'éveil corporel apportera à votre enfant une base solide pour le démarrage de toute activité artistique et sportive.

**Danse Classique :** Les mouvements de la danse classique sont codifiés (pirouette, grands jetés, cambrés, arabesques, attitude, ports de bras). Technique, esthétisme, rigueur et maîtrise du corps constituent l'apprentissage du danseur classique. Pour devenir danseuse étoile, il faut un Conservatoire National ou l'Opéra.

**Danse Classique Adultes :** Vous avez dansé il y a longtemps ? Les spectacles de vos enfants vous donnent envie et souhaitez redécouvrir le plaisir du mouvement dansé, développer vos bases de danse pour enrichir votre technique dans d'autres disciplines ou tout simplement retrouver des sensations enfouies depuis longtemps ? Le cours de classique « intermédiaire » est fait pour vous ! Travail et rigueur dans la bonne humeur, le plaisir de redécouvrir le travail technique du classique en douceur.

**Danse Contemporaine :** Elle a bousculé les codes de référence autour du « corps idéal » en proposant un travail corporel extrêmement riche et sans limite. Les chorégraphes actuels instaurent en permanence de nouveaux « référents » poétiques. Ils peuvent mêler leur travail de composition, de théâtre, littérature, architecture, arts plastiques ou de cirque.

**Hip Hop :** Cette danse apparaît dans les années 70 aux Etats-Unis et regroupe plusieurs styles : la plus ancienne des danses debout, le locking. Les Lockers ont posé les bases pour toutes les autres formes de Street Dance, régie sur le principe de décomposition du mouvement et d'arrêts sur images, elle est entrecoupée sauts, mouvements pointés et roulés de bras, de jambes souvent très rapides. D'autres styles comme le Break, le smurf, le Hype, le New Style... Sont autant de catégories qui rends le Hip Hop une discipline haute en couleurs et difficilement classable.

**ModernJazz :** Née de la synthèse des danses rituelles africaines avec les danses européennes, façonnée de nombreuses influences américaines, la danse jazz se laisse difficilement emprisonner dans une définition. C'est une danse dans laquelle le corps entier est en jeu, les hanches, le ventre et la poitrine entrent en action autant que les jambes. Danser jazz, c'est pouvoir exprimer une sensibilité liée au rythme de son corps, de celui des autres et de la musique.

**Body Train and Mind :** Par le biais d'une approche pluridisciplinaire issue des techniques de la danse (Feldenkrais, Alexander, Danse Contemporaine, Kinésiologie) appliquée au mouvement, ce cours va vous aider à performer dans l'art du « BIEN ÊTRE ». Le BTM s'adresse à ceux qui pensent que le corps est aussi important que l'esprit et qu'apprendre à connaître son corps, est apprendre à se connaître soi-même. Le travail peut être tonique ou en douceur, mais il se fera de manière personnalisée dans la mesure du possible, très souvent en musique et toujours dans la bonne humeur ! Besoin ou envie de se muscler, de soulager des douleurs posturales ou traumatologiques, d'évacuer le stress...c'est ici et maintenant que ça commence !

**Zumba® :** Programme d'entraînement complet alliant danse et remise en forme cardio sous forme de chorégraphies inspirées de musiques latines.