

PLANNING DES ATELIERS 2018-2019



Éveil 1 et 2

Un travail ludique auprès des enfants pour aborder en douceur les fondamentaux de la danse : musicalité, rythme, gestuelle, mise en corps et espace.

Initiation

Les enfants abordent la danse de façon plus technique. Le travail de mémorisation, de posture et de gestuelle s'intensifie et se précise.

Street-dance

Cette gestuelle métisse diverses danses avec le hip-hop, avec ses isolations et ses blocages.

Zumba/Cardio/Renforcement

Ce travail cardio d'1h associant Zumba (cumbia, afro, salsa), étirement postural, permet aux participants d'associer activité physique et plaisir de danser.

Relaxation/Renforcement inspiré du Pilates

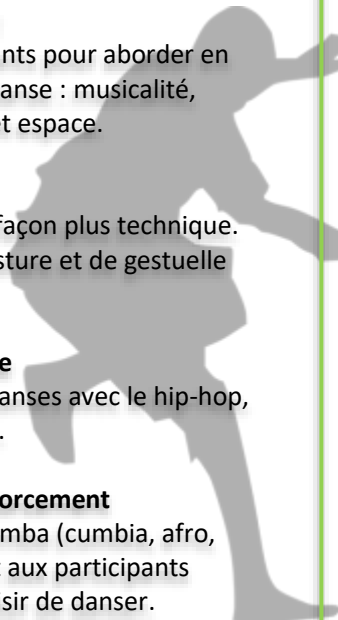
Cet atelier s'appuie sur les étirements musculaires et la technique PILATES.

Centré sur les muscles profonds (spinaux et transverses), le travail cible l'équilibre musculaire et la précision anatomique.

L'activité est ouverte à tous et permet un renforcement musculaire allié à une détente globale et un réajustement de la posture et de la respiration.

Danse douce

Une pratique adaptée à tous ceux qui souhaitent aborder la danse de manière ludique et douce.



LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI

		12h15-13h30 Technique douce		11h45 - 13h Renfo/Pilates
		13h30-14h45 Danse douce		
18h30-19h30 Renfo/Pilates Tous niveaux		15h-16h/Éveil 2	17h-18h 7/8 ans	
		16h15-17h15 Éveil 1		
19h30-20h30 Renfo/Pilates Tous niveaux		17h30-18h30 9/10 ans	18h-19h15 11/12 ans	
		18h30-19h45 13/14 ans		
20h30-21h45 La Troupe		20h-21h /Cardio	19h15-20h30 15/18 ans	

TARIFS	MODALITÉS D'INSCRIPTION	LES ATELIERS ONT LIEU :
Éveil 1 4-5 ans 110€	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Inscription auprès du professeur de chaque atelier ◆ Certificat médical de - 3 mois ◆ Règlement intérieur signé et fiche d'inscription renseignée ◆ Paiement complet de l'année remis lors de l'inscription (espèces ou chèques) ◆ 1^{er} cours d'essai offert 	E.S.S. Salle polyvalente 1 9 rue Roger Salengro 93350 Le Bourget Au Conservatoire de Musique, de Danse et d'Art dramatique 30 rue Guynemer 93350 Le Bourget Renseignements : 06 68 200 350
Éveil 2 6 ans 110€		
Hors commune 120€		
Initiation 7-8 ans 110€		
Initiation Street 9-10 ans 110€		
Hors commune 120€		
Street-dance 11-12 ans 130€		
Street-dance 13-14 ans 130€		
Street-dance 15-18 ans 130€		
Hors commune 140€		
Cours adultes (zumba/danse) 110€		
Relaxation/Pilates tout public :		
1 cours 110€		
2 cours 200€		
3 cours 250€		
4 cours (Pilates + danse) 300€		