

Éveil 4-5 ans

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

Initiation 6-8 ans

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 à partir de 9 ans

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

Zumba/Cardio à partir de 11 ans

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

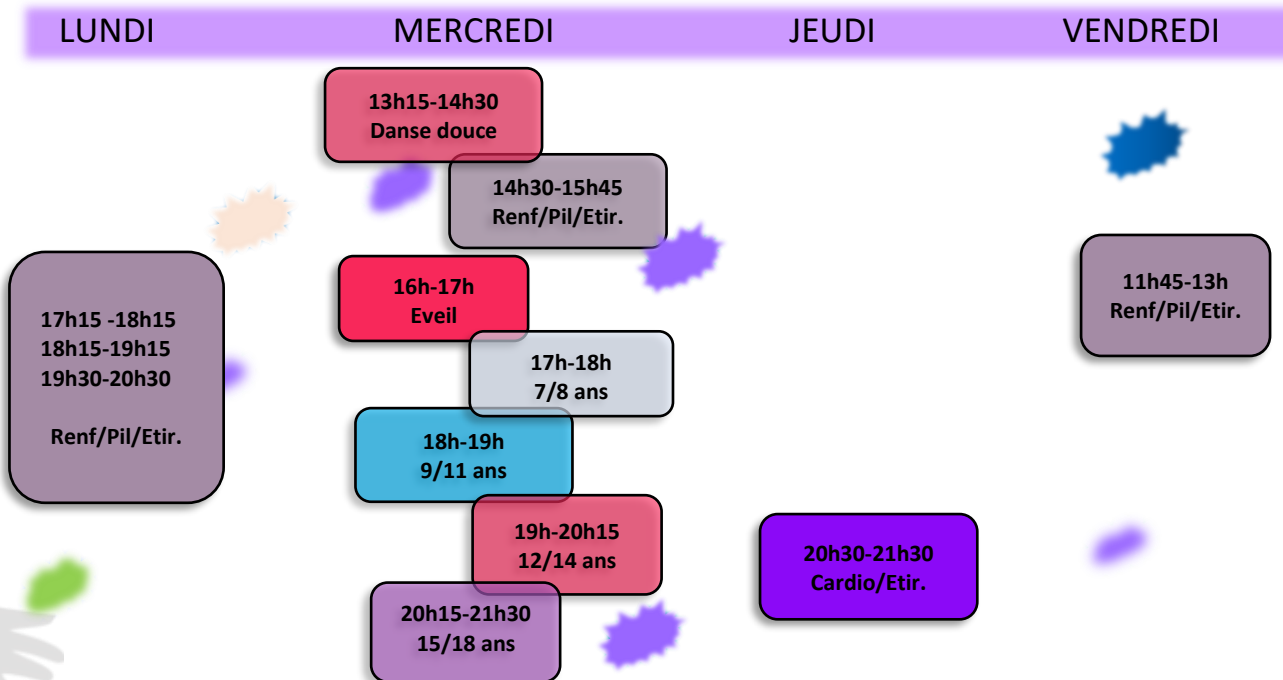
Relaxation/Renforcement inspiré du Pilates

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

PLANNING DES ATELIERS 2019-2020



TARIFS

Éveil	4-5 ans	110€
<small>(Hors commune 120€)</small>		
Initiation	6-8 ans	110€
Street-dance	9-11 ans	110€
<small>(Hors commune 120€)</small>		
Street-dance	12-14 ans	130€
	15-18 ans	130€
<small>(Hors commune 140€)</small>		
Cardio/Etir.	Tous publics*	110€
<small>(*A partir de 11 ans)</small>		
Danse douce	Tous publics	110€
Renforcement/Pil/Etirements		110€
<small>(tous publics)</small>		
<small>(2 cours par semaine = 200€/an)</small>		
<small>(3 cours par semaine = 290€/an)</small>		

INSCRIPTION

- ◆ Inscription auprès des professeurs
- ◆ 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

LES ATELIERS ONT LIEU :

LE MERCREDI

E.S.S. Salle polyvalente 1
9 rue Roger Salengro
93350 Le Bourget

LES LUN/JEU/VEN

Au Conservatoire de
Musique, de Danse et d'Art
dramatique
30 rue Guynemer
93350 Le Bourget