

EVEIL - DANSE

A partir de 5 ans

60 min / semaine

Séances collectives (max 14 enfants)

Ce cours d'éveil corporel est proposé aux enfants de maternelle de 5 à 6 ans (grande section de maternelle).

Ce cours est là pour enrichir le langage et les moyens de l'enfant en faisant appel à sa sensibilité, son imaginaire et ses émotions.

Peu à peu, l'enfant coordonne sa gestuelle et ses déplacements au rythme de la musique.

MINI - DANSE

A partir de 6 ans

60 min / semaine

Séances collectives (max 14 enfants)

A travers l'écoute, la recherche des sensations, de la posture et du rapport aux autres, les enfants prendront conscience de leurs corps et de l'espace alentour.

L'initiation est une entrée dans l'apprentissage de la beauté, du vocabulaire et de la précision de la danse classique.



DANSE CLASSIQUE ENFANTS

A partir de 7 ans

2 x 60 min / semaine pour les débutants

Le temps de cours change en fonction du niveau

Séances collectives (max 14 enfants)

La Danse Classique est un **art très complet, répondant à des lois exigeantes**. Le cours est ouvert aux filles et aux garçons. Les enfants sont répartis par groupe en fonction de leur âge et de leurs capacités. Pour tous, il est proposé deux séances hebdomadaires. Une année sur deux, **un gala réunissant tous les niveaux est organisé au Grand Théâtre Armande Béjart**.

DANSE CONTEMPORAINE ENFANTS

A partir de 7 ans

60 min / semaine

Séances collectives (max 14 enfants)

La danse contemporain part de la respiration et est personnelle à chacun. La priorité sera donnée aux enfants déjà présents dans la section classique pour compléter leur cursus.

DANSE CLASSIQUE ADULTES

A partir de 18 ans

90 min / semaine

Séances collectives (max 14 personnes)

Le plaisir de la danse classique avec la précision et l'ambiance propre à cet art. **Apprentissage de la posture, du vocabulaire et de la gestuelle de la danse classique en insistant sur la qualité de chaque mouvement.**

DANSE CONTEMPORAINE ADULTE

A partir de 18 ans

60 min / semaine

Séances collectives (max 14 adultes)

La danse contemporaine repose sur **l'émotion qui conduit au geste, sur le vécu intérieur** du danseur.

Public concerné : Pour les adultes, femmes et hommes souhaitant explorer ses possibilités corporelles.

BARRE A TERRE

A partir de 18 ans

60 min / semaine

Séances collectives (max 14 personnes)

Entretien du corps par la danse, la barre à terre est à l'origine un exercice régulier du danseur lui permettant d'aller solliciter ses muscles en profondeur. Le fait d'être au sol, grâce à la gravité, oblige à être dans la bonne position et développe une conscience fine du corps tout en le musclant efficacement. **Se découpe en trois parties : exercices au sol, abdos fessiers dorsaux, barre classique simple debout.**

Public concerné : Femmes et hommes voulant s'investir dans une activité physique pour entretenir corps et souplesse. Il n'est pas obligatoire d'avoir fait de la danse pour s'inscrire.