

ÉCOLE MUNICIPALE DE DANSE RENTRÉE 2018/2019

en date du 23/07/2018

COURS	PUBLIC	INFORMATIONS	JOUR HORAIRES
Éveil Bébé	Enfants de 3 à 12 mois accompagné d'un parent	Eveil corporel parent/enfant. Geste dansé, rythme , voix, berceuse, exploration	Mardi 9h30 à 10h30
Parcours motricité	Enfants de 12 à 24 mois accompagné d'un parent.	Parcours de motricité destiné à développer l'aisance corporelle, situations ludiques, comptines, petites danses	Mardi (ccas) 10h30 à 11h30 Mercredi 9h30 à 10h30
Baby danse (Sensibilisation à l'activité corporelle)	Enfants nés en 2015 et 2016	Découverte de la musique et de la danse de manière ludique à l'aide de petits accessoires, coordination et découverte	Mercredi 10h45 à 11h30
Parcours motricité (3 à 5 ans)	Enfants nés en 2015/2014/2013	Développement de la coordination, habilité, équilibre, jeux ludiques.	Samedi 10h00 - 11h00
Éveil à la danse	Enfants nés en 2014	Prise de conscience du corps et de ses possibilités à travers des gestes simples. Eveil de la perception et de la sensibilité artistique	Mercredi 15h15 à 16h00
Initiation à la danse	Enfants nés en 2013	Développement habilité corporelle, du rapport à la musique et de la relation aux autres, prendre connaissance des fondements des techniques de la danse	Jeudi 17h00 à 18h00
Préparatoire Classique	Enfants nés en 2012	Continuité du cours d'initiation, utilisation de l'espace et évolution sur des musiques à consonance classique. Introduction de l'apprentissage de pas issus de la technique classique	Vendredi 17h00 à 18h00
Préparatoire Jazz	Enfants nés en 2012	Continuité du cours d'initiation, utilisation de l'espace et évolution sur des musiques à consonance jazz. Introduction de l'apprentissage de pas issus de la technique jazz.	Mardi 17h00 à 18h00
Danse classique Cycle 1 - Niv 1	Enfants nés en 2011 et 2010	Apprentissage des premières positions et des premiers pas en danse classique à la barre et au sol. Eveil à la créativité et à la sensibilité artistique	Samedi 11h00 à 12h00

Jazz Cycle 1 - Niv 1	Enfants nés en 2011 et 2010	Apprentissage des premières positions et des premiers pas en danse jazz au milieu et au sol. Eveil à la créativité et à la sensibilité artistique	Vendredi 18h00 à 19h00
Street dance Cycle 1 - Niv 1	Enfants nés en 2011 et 2010	Ce cours après un échauffement de toutes les parties du corps abordera les différents styles du hip hop, smurf, hype, locking, popping. Apprentissage des figures au sol	Lundi 17h00 à 18h00
Breakdance	Tous niveaux à partir de 7 ans (2011) enfants et adolescents.	Ce cours après un échauffement de toutes les parties du corps abordera la technique au sol. En fonction des capacités, apprentissage et réalisation des différentes figures entrant dans la terminologie du breakdance.	Lundi 19h00 à 20h00
Jazz Cycle 2 - Niv 2	Enfants nées en 2009 et 2008	Consolidation des acquis du cycle 1. Apprentissage des positions et techniques de la danse jazz au milieu et au sol. Travail de déplacements et de chorégraphies.	Mercredi 14h00 à 15h00
Street dance Cycle 2 – Niv 2	Enfants nées en 2009 et 2008	Ce cours après un échauffement de toutes les parties du corps abordera les différents styles du hip hop, smurf, hype, locking, popping. Apprentissage des figures au sol	Lundi 18h00 à 19h00
Jazz Cycle 3 - Niv 3	Enfants nés en 2007, 2006 et 2005	Consolidation des acquis du cycle 2. Apprentissage des positions et techniques de la danse jazz au milieu et au sol. Travail de déplacements et de chorégraphies.	Vendredi 19h00 à 20h15
Street dance Cycle 3 - Niv 3	Enfants nés en 2007, 2006 et 2005	Ce cours est un mélange entre jazz et hip hop. Cette discipline met l'accent sur la musicalité, les énergies, le style et la technique des deux disciplines. Apprentissage de quelques figures au sol.	Mercredi 16h00 à 17h00
Contemporain Cycle 3 - Niv 1	Enfants nés en 2007, 2006 et 2005	Travail sur les différentes dynamiques du mouvement auquel s'ajoute une recherche de fluidité qui permet de délier les contraintes physiques. Conscience du corps et de ses possibilités créatives.	Mercredi 17h00 à 18h00

Jazz Cycle 4 - Niv 4	Enfants nés en 2004/2003 et plus âgés	Consolidation des acquis du cycle 3	Mardi 18h00 à 19h15
Street dance Cycle 4 - Niv 4	Enfants nés en 2004/2003 et plus âgés	Ce cours est un mélange entre jazz et hip hop. Cette discipline met l'accent sur la musicalité, les énergies, le style et la technique des deux disciplines. Apprentissage de quelques figures au sol.	Jeudi 18h00 à 19h00
Contemporain Cycle 4 – Niv 2	Enfants nés en 2004/2003 et plus âgés	Travail sur les différentes dynamiques du mouvement auquel s'ajoute une recherche de fluidité qui permet de délier les contraintes physiques. Conscience du corps et de ses possibilités créatives.	Mercredi 18h00 à 19h00
Jazz Adultes	Adultes même débutant(e)s	Cours fusionnant le fitness et le jazz basé sur un travail, cours ludique, musiques variées allant du disco au latino, du swing au country..	Jeudi 19h00 à 20h00
Gym Douce	Femmes enceintes, seniors, personnes souffrant de troubles articulaires	Exercices physiques non agressifs agissant au niveau des articulations et de la colonne vertébrale en les sollicitant de manière modérée. Amélioration de la posture et de l'équilibre tout en se relaxant.	Lundi 9h30 à 10h30
Gym Music	Adultes	Stretching, renforcement musculaire, cardio ou step en alternance.	Lundi 10h30 - 11h30 Mardi 19h15 à 20h15 Samedi 12h00 à 13h00
Gym Seniors	Personnes âgées	Renforcement musculaire, et exercices d'équilibre, tonus et mobilité articulaire, équilibre, motricité, coordination	Jeudi 14h30 à 15h30
Méthode Pilates	Adultes	Mettre en symbiose le corps et l'esprit. Contrôle des muscles profonds grâce à la respiration, relâchement des tensions.	Jeudi 10h30 à 11h30
Gym Post-Natale	Pour jeunes mamans (avec Bébé)	Bébé a au moins 6 semaines. Exercices visent à muscler le dos, les abdominaux, fessiers, et à tonifier le périnée.	Jeudi 9h30 à 10h30

Circuit Training	Adultes	Séances intenses, plusieurs exercices différents enchaînés les uns après les autres avec pas ou peu de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est répété au début. Alternance avec abdo-fessiers, cardio.	Lundi Mardi Jeudi 12h15 à 12h45 12h45 à 13h15 13h15 à 13h45
-------------------------	----------------	--	--

**INSCRIPTIONS À COMPTER DU LUNDI 3 SEPTEMBRE 2018 AUPRÈS DU SERVICE CULTUREL.
TÉL 04 93 78 87 00 // MAIL : culturel@villedebeausoleil.fr**

REPRISE DES COURS LE LUNDI 17 SEPTEMBRE 2018 AU GYMNASSE CERIMONIA ESCALIER DU RIVIERA