



Art Danse Chorégraphie

STAGE DE PÂQUES

DU 25 AU 28 AVRIL

lundi 25 Avril Salle de danse	mardi 26 Avril Salle de danse	mardi 26 Avril Salle polyvalente	mercredi 27 Avril Salle de danse	Jeudi 28 Avril Salle de danse
				12h30 - 13h45 Introduction au PBT Dés 12 ans
			14h - 15h15 Atelier découverte Hip-Hop 8 / 10 ans	14h - 15h15 Barre au sol - Posture et placement Tout niveau
17h - 18h Atelier - thème Cromagnon 4 / 6 ans	16h30 - 17h30 Danse classique - Atelier répertoire 7/9 ans		15h15 - 16h45 Atelier découverte Hip-Hop 11 / 13 ans	16h - 17h Introduction au PBT 8/12 ans
18h - 19h Modern-Jazz thème Harry Potter 7 / 10 ans	17h30 - 18h30 Danse classique - Atelier répertoire 10/12 ans	17h45 - 19h Rattrapage Modern-jazz Intermédiaire I	16h45 - 18h15 Atelier découverte Hip-Hop 14 ans et +	17h15 - 18h45 Atelier création chorégraphique A partir de 8 ans
19h - 20h Pilates avec Petit Ballon Niveau 1	18h30 - 20h Cours classique Intermédiaire - à partir de 13 ans	19h15 - 20h15 Rattrapage Pilâtes I	18h30 - 20h Danse contemporaine Travail du sol - dès 15 ans	19h - 20h Stretching Tout niveau - dès 12 ans
20h - 22h00 Répétition Modern-jazz Adultes intermédiaire	20h - 21h30 Cours classique Avancé - Adulte 16 ans et +	20h15 - 21h30 Rattrapage Modern-jazz Adultes débutant	20h - 21h30 Danse contemporaine Adultes - tout niveau	

NOM PRENOM

ADRESSE

..... @

Tarifs :
10€ le cours
25€ les 3
40 € les 5

J'ai pris connaissance que l'équipe du stage peut, à tout moment, filmer ou photographier les cours dans le but de promouvoir le stage et l'Ecole Art Danse Chorégraphie.

* 5€ de cotisation supplémentaires sont demandés aux élèves non adhérents à l'association

JOUR	SALLE C3R	PROFESSEUR	HORAIRE	TYPE	CHOIX
Lundi	Salle de danse	Oriane	17h – 18h	Atelier jazz thème Cromagnon – 4/6 ans	
			18h – 19h	Modern-jazz thème Harry Potter – 7/10 ans	
			19h – 20h	Pilâtes avec petit ballon – Niveau 1	
Mardi	Salle de danse	Laurane	16h30 – 17h30	Danse classique – Atelier répertoire – 7/9 ans	
			17h30 – 18h30	Danse classique – Atelier répertoire – 10/12 ans	
			18h30 – 20h	Danse classique – niveau intermédiaire – dès 13 ans	
			20h – 21h30	Danse classique – niveau avancé – dès 16 ans	
Mercredi	Salle de danse	Julie	14h – 15h15	Atelier découverte Hip-Hop – 8/10 ans	
			15h15 – 16h45	Atelier découverte Hip-Hop – 11/13 ans	
			16h45 – 18h15	Atelier découverte Hip-Hop – 14 ans et +	
		Claire	18h30 – 20h	Danse contemporaine – Travail du sol – dès 15 ans	
			20h – 21h30	Danse contemporaine – Adultes tout niveau	
Jeudi	Salle de danse	Lucie	12h30 – 13h45	Introduction au PBT – à partir de 12 ans	
			14h – 15h15	Barre au sol posture et placement – tout niveau	
			16h – 17h	Introduction au PBT – 8/12 ans	
			17h15 – 18h45	Atelier création chorégraphique – tout âge à partir de 8 ans	
			19h – 20h	Stretching – tout niveau dès 12 ans	

Coupon à renvoyer avant le 23.04.2022 à : Art Danse Chorégraphie – BP 90017 – 78470 Saint-Rémy-lès-Chevreuse, ou directement aux professeurs. Joindre un chèque du montant total de l'inscription à l'ordre de Art Danse Chorégraphie



Art Danse Chorégraphie

Modern-jazz et Pilâtes

Avec Oriane Guenet

Plusieurs cours vous sont proposés avec différents niveaux adaptés à chaque tranche d'âge.

Atelier Cromagnon : création d'une chorégraphie au temps des Hommes Préhistoriques, à laquelle les parents pourront assister en fin de cours.

Atelier Harry Potter : apprentissage d'une chorégraphie dans l'univers d'Harry Potter. Capes et baguettes sont les bienvenues !

Pilâtes : Bénéfique pour le corps et l'esprit, venez découvrir le pilâtes dans un cours de niveau I, accompagné du petit ballon. Il est nécessaire d'avoir déjà pratiqué du pilâtes.

Danse classique

Avec Laurane Chambrillon

Bousculez vos habitudes en venant (re)découvrir la danse classique avec un nouveau professeur.

Atelier répertoire : prévus pour les enfants, les adolescents et les niveaux intermédiaire. Après une barre classique permettant de s'imprégner de l'univers et de la technique dédiée, venez découvrir et apprendre une des variations du répertoire des grands ballets classiques.

Cours avancé : venez partager un moment de technique dans un cours complet prévu pour réinventer vos habitudes et les mouvements.

HIP-HOP

Avec Julie « McFly » Preteseille

Venez découvrir la discipline du Hip-Hop au travers de la pédagogie douce et dynamique de Julie. Plusieurs cours vous sont proposés avec différents niveaux adaptés à chaque tranche d'âge.

Atelier 8/10 ans : découverte de l'univers du Hip-Hop à travers différents exercices et apprentissage d'une chorégraphie sur Major Lazer.

Atelier 11/13 ans : initiation aux différents rythmes des musiques Hip-Hop et apprentissage des mouvements de base à travers l'univers de Michaël Jackson.

Atelier 14 ans et + : apprentissage d'une chorégraphie avec des techniques au sol puis du travail de l'énergie Hip-Hop "debout", le tout sur une musique de Bruno Mars

Danse contemporaine

Avec Claire Saintard

Venez découvrir la danse contemporaine et la technique Modal grâce à deux cours à l'axe différent.

Travail du sol : pour (re)découvrir les bases du floor work et développer cette technique grâce à une chorégraphie

Cours adulte : par le biais d'une chorégraphie créée ensemble, vous appréhendez la technique modal, alliant la danse contemporaine aux lignes du classique

Progressing Ballet Technique, barre au sol, atelier et stretching

Avec Lucie Wittner

Plusieurs cours vous sont proposés avec différents niveaux adaptés à chaque tranche d'âge.

Progressing Ballet Technique : Deux cours initiation vous sont proposés, pour les enfants et pour les adultes. Le travail est le même, mais adapté à chaque tranche d'âge. Le PBT permet d'approfondir sa connaissance de la danse classique, de comprendre chaque mouvement musculairement tout en se renforçant, à l'aide de plusieurs accessoires, de façon ludique.

Barre au sol : afin de préparer le travail du corps dans le cours de danse classique, mais aussi au quotidien, ce focus sur la posture et le placement vous permettra de trouver résistance et liberté dans le mouvement.

Atelier création chorégraphique : comment construire sa chorégraphie ? Telle est la grande question ! A travers un travail dans l'espace, sur la musique, avec le groupe, et thématique, venez découvrir et vous essayer au processus chorégraphique. Laissez libre cours à votre créativité !

Stretching : Faut-il être souple pour venir en cours de stretching ? La réponse est non ! Ce cours vous est proposé pour découvrir et mieux comprendre les chemins dans votre corps, vos moyens personnels d'assouplissement et relâchement musculaire. Prévoir une tenue plutôt chaude et confortable : les mouvements seront lents pour permettre une meilleure détente.