

LES STAGES

GOUTER DU MERCREDI

1 mercredi par mois

De 16h00 à 17h15

Tarif : 8€

Avec Valérie SOHAWON

MARCHE & STRETCHING

Marche niv. moyen :

Les samedis :

1/10/22, 3/12, 25/02/23, 29/04.

3 & 5/06 : week-end marche

Marche niv. débutant :

Les vendredis après-midi :

18/11/22, 6/01/23, 3/03.

6 & 7/05 : week-end marche

Tarifs :

- 9€ le vendredi
- 11€ le samedi

Avec Patricia FANGET

2 JOURS SPORTIFS

En octobre

De 6 à 10 ans

(basket, tchoukball...)

Sports nature

(tir à l'arc, course d'orientation)

Nature Sport Event

Avec Antoine DA FONSECA

Dates à venir

DANSES DU MONDE

(Grèce, Israël, Roumanie, Turquie, Angleterre ...) pas de frontières que des musiques de ces pays avec des chorégraphies relativement simples pour apprendre à danser en cercle, en square, longway...

Apprentissage sans prise de tête juste pour le plaisir de partager un moment collectif sans compétition.

1 séance par trimestre : 14h00 -16h30

15/10/22: d'est en ouest

28/01/23 & 29/04

Tarif : 16€ la séance

Avec Françoise LOMBARDO

FLOORWORK

Comme son nom l'indique, il s'agit de se mouvoir au sol de toutes les façons possibles et imaginables. Le floorwork explore les glissades, roulades et acrobaties de bases au sol, avec l'idée d'une continuité du mouvement qui peut donner l'impression que le danseur vole sur le sol. On expérimente différents moyens de se déplacer, avec des déclinaisons de différents niveaux de complexité pour que chacun y trouve son compte.

Les samedis :

1/10/22 & 3/12

De 14h00 à 16h00

Adulte

Tarif : 16€ la séance

Avec Florine DEBORD

MASSAGE BÉBÉ

Les samedis :

24/09/22 & 22/10

De 11h30 à 12h30

De 2 à 18 mois

Tarif : 14€ la séance

Avec Valérie LEFRANC

LABO CHORÉGRAPHIQUE

Lieu d'expérimentations dansées, chacun vient avec son expérience, débutant ou confirmé, pour un temps d'improvisation et de création commune et éphémère. Guidés par les outils de la danse contemporaine, les participants sont invités à explorer leur imaginaire pour se rencontrer. Chaque module peut être suivi séparément, pour une immersion unique à chaque fois.

Les samedis :

19/11/22 & 14/01/23

De 14h00 à 16h00

Tarif : 16€ la séance

Avec Florine DEBORD