SAISON 2022-2023

Tél : 06 64 20 61 81
mail : leontempsdanse@gmail.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 - 10h30 **Yogi Pilates Zen** *Salle Dojo*		13h30 - 14h30 **Modern Jazz 1** CP, CE1, CE2		9h30 - 10h30 **Yogi Pilates Zen** *Salle Dojo*	9h30 - 10h30 **Classique 1**
		14h30 - 15h30 **Street Jazz 1** CM1, CM2, 6ème			10h30 - 11h30 **Classique 3**
		15h30 - 16h30 **Modern Jazz 2** CM1, CM2, 6ème			11h30 - 12h30 **Classique 2**
		16h30 - 17h15 **Éveil** MS/GS à partir de 4 ans			12h30 - 13h45 **Classique 4**
				18h - 19h **Modern Jazz 3** 5ème, 4ème	13h45 - 14h45 **Les essentielles** ado / adultes
		18h - 19h **Street Jazz 2** À partir de la 5ème	18h30 - 19h30 **Danse bien-être**	19h - 20h15 **Contemporaine Ados** Dès la 5ème, Lycée	15h00 - 16h00 **Perfectionnement** (préparation aux concours)
		19h - 20h15 **Contemporaine Adulte**		20h15 - 21h30 **Modern Jazz 4** 3ème et Lycée	

DANSE CLASSIQUE
CONTEMPORAINE
ÉVEIL CORPOREL
STREET JAZZ
MODERN JAZZ
PERFECTIONNEMENT
YOGI PILATES ZEN

Les Essentielles *est un cours proposant aux ado/adultes débutants de travailler leur musculation en profondeur à travers les techniques de la danse classique. Ce cours vous permettra d'acquérir une bonne posture, d'améliorer votre coordination, votre équilibre, votre tonicité et votre souplesse.*

C'est l'essentiel pour progresser dans les autres types de danse, ou juste se faire du bien!

Danse bien-être *s'adresse à tout le monde afin de faire découvrir l'expression corporelle à travers le mouvement, la sensation et la chorégraphie. On y fait travailler tous les muscles du corps, les articulations, la proprioception et la mobilité en musique dans une ambiance détendue et zen.*

Attention, le planning est susceptible d'être modifié en cours d'année en fonction du nombre d'inscriptions et des contraintes matérielles et financières
Pas de cours de danse et de Yogi Pilates Zen pendant les vacances scolaires.

DÉBUT DES COURS

- Yogi Pilates Zen le lundi 5 septembre 2022
- Danse le mercredi 7 septembre 2022