

... LES RENDEZ-VOUS DE LA DANSE

PROGRAMMATION ATELIERS



Consultez le nouveau site : www.cathiaconrath.com

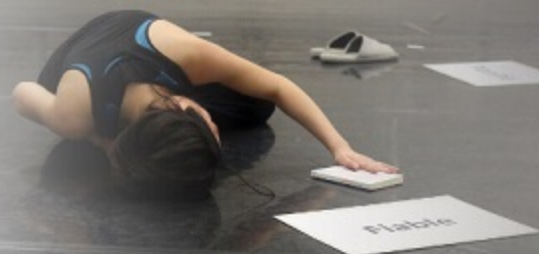
SAISON 2019-2020

Inscription: modernstreet@outlook.fr - 06 11 24 36 43

Pré-inscription fortement conseillée - Places limitées.

EN STUDIO - EN PLEIN AIR

- DANSE MODERN'STREET® /
- BARRE AU SOL, AUTOMASSAGE, ASSOUPPLISSEMENT, RELAXATION /
- DANSE / IMPROVISATION STRUCTURÉE - PARTAGÉE /
- DANSE CONTACT IMPROVISATION /
- DANSE / LES VOIES DE L'IMPROVISATION /
- LABORATOIRE CHORÉGRAPHIQUE, D'IMPROVISATION, COMPOSITION, D'INTERPRÉTATION /
- SCÈNE / ATELIER CRÉATION /
- DANSE / ENFANTS « SENS ET MOUVEMENTS » /



... ATELIERS REGULIERS

DANSE - MODERN'STREET® / 2h

Mercredi 20h - Samedi 16h30

BARRE AU SOL

Automassage, assouplissement, relaxation / 1h

Mercredi 19h

Studio Les ateliers d'Eliott

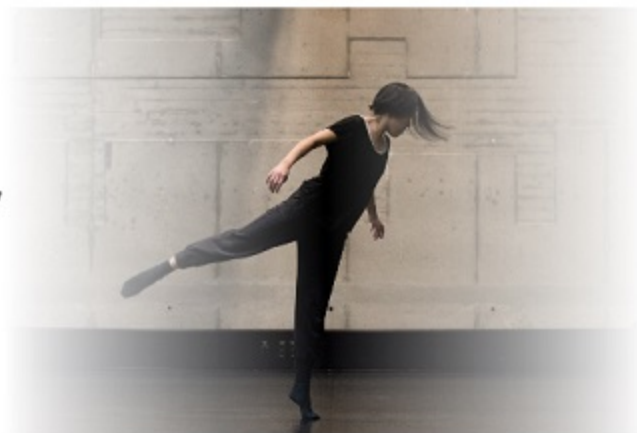
25 rue Chaudron 75010 PARIS

... LA SCENE

REPRÉSENTATION SCÉNIQUE /

Atelier création

> Programmation le week-end
Samedi / Dimanche



Lieux de représentations:

Studio Le regard du Cygne 210 rue de Belleville 75020 Paris

Studio Philippe Genty 40 rue Sedaine 75011 Paris

... ATELIERS PONCTUELS

(Consulter le planning sessions)

BARRE AU SOL / 1 à 3 fois/mois / 2h

Automassage, assouplissement, relaxation

> Programmation le week-end Samedi / Dimanche - (*)

DANSE - IMPROVISATION STRUCTURÉE - PARTAGÉE / 2h et +

> Programmation le week-end Samedi / Dimanche - (*)

DANSE - CONTACT IMPROVISATION / 2h et +

> Programmation le week-end Samedi / Dimanche

DANSE - LES VOIES DE L'IMPROVISATION / 2h et +

> Programmation le week-end Samedi / Dimanche - (*)

LABORATOIRE CHORÉGRAPHIQUE

D'improvisation, composition, d'interprétation / 2h et +

> Programmation le week-end - session 20h et +

GYM DOUCE MATERNITÉ / REMISE EN FORME POST-NATALE / 1h

> Programmation le week-end - session 10h et +

DANSE / ENFANTS « sens et mouvement » / 1h

> Programmation le week-end - vacances scolaires - session 10h

Studios:

Le Carreau du Temple 2 rue Perrée 75003 Paris

Studio Le regard du Cygne 210 rue de Belleville 75020 Paris

Espace culturel Bertin Poirée 8-12 rue Bertin Poirée 75001 Paris

Centre de danse su Marais 41 rue du Temple 75004 Paris

(*) En plein air:

Jardin du Carroussel Place du Carroussel

DANSE MODERN'STREET®

Atelier régulier 2h / MERCREDI 20h - SAMEDI 16h30

Niveau débutant-moyen > Studio Les ateliers d'Eliott 75010 Paris

INFORMATION sur la Marque:

« Modern'street® étant une marque déposée à l' I.N.P.I (enregistrement N° 04 3 293 354),

toute utilisation et/ou reproduction sans autorisation est strictement interdite. »

Fruit d'une recherche personnelle, inspiré du parcours de sa créatrice, le modern'street® offre la possibilité aux danseurs de se former au travers d'une danse sensible et sensitive. Il met en évidence un travail basé sur la métaphore dont l'approche ludique s'appuie sur les connaissances et perceptions de la vie, aidant ainsi le danseur à percevoir et développer ses sens corporels au travers d'une écoute sensible, par l'éveil de la pleine conscience. Eloigné de l'apprentissage académique standard, il se détache de tout conformisme et stéréotype. Son essence est plurielle où la puissance (Yang - masculin) se mêle à la légèreté (Yin - féminin). Trait d'union entre plusieurs univers qualifiant un patchwork modern subtilement urbanisé, associant l'énergie martiale, sa technique prépare le danseur à se forger au travers d'une recherche de sensations et d'autonomie. Elle met à disposition des outils et moyens nécessaires pour se construire et apporter un minimum d'aisance à son corps pour danser. Elle permet l'acquisition des fondements fondamentaux de la motricité, de développer la confiance en soi, libérer les inconforts. Elle axe le travail de recherche sur l'intention du geste en s'appuyant sur l'action afin d'en extraire l'authenticité et ainsi provoquer la qualité du lien dans l'état dansé.



Elle permet d'être polyvalent, d'élargir ses connaissances et son potentiel artistique, tout en conservant la notion de plaisir et de l'effort.

A la fois très complet dans sa composition, esthétique, dynamique, original, endurant, le modern'street® se base sur le mouvement réflexe, la notion d'encrage, d'anticipation, de réactivité. Il oscille entre relâchement et reconstruction corporelle. Il trouve sa force dans le potentiel des contrastes fusionnant masculin / féminin, dans sa musicalité qui alterne ondulations, rondeur, fluidité, saccadés, énergies syncopées, dynamiques et suspendues. Ce programme complet souligne la notion de placement, de renforcement musculaire, de bien-être sans dénaturer son côté esthétique, artistique, tout en respectant le rythme de chacun et s'adapte en fonction des besoins. Il s'appuie sur les bases fondamentales de la danse et s'adresse aux danseurs de tous horizons, Hip-Hop, moderne, contemporain, classique, jazz... amateurs et confirmés.

BARRE AU SOL - AUTOMASSAGE - ASSOUPPLISSEMENT - PLACEMENT - RELAXATION

Atelier régulier 1h / MERCREDI 19h - Studio Les ateliers d'Eliott 75010 Paris

Atelier ponctuel 2h / programmation week-end

(Programmation ateliers / Consultez le planning sessions)

Le carreau du Temple - Centre de danse du Marais - studio le regard du cygne - Centre Bertin Poirée

- **L'atelier barre au sol, automassage, assouplissement, placement, relaxation**

s'adresse aux personnes désireuses de retrouver un confort physique, libérer les tensions à l'aide de l'automassage. D'améliorer la posture, la souplesse et gagner en solidité par la pleine conscience.

- **Aucun niveau requis**

« Retrouvez une mobilité corporelle par la pleine conscience et réorganiser votre corps autrement ».

Au travers d'un travail ciblé cet atelier donne l'occasion d'améliorer souplesse, solidité, aisance, bien-être et disponibilité sensitive prenant en compte le corps anatomique dans son ensemble, les chaînes musculaires, la respiration, la posture. Il restaure, agit sur la récupération physique lors de grande fatigue, sur la migraine chronique, améliore la qualité du sommeil, soulage les douleurs dorsales, maux de tête... . Il facilite la circulation d'énergie dans le corps (méridiens). Il éduque et réadapte la respiration en lien à l'effort dans un état de pleine conscience. Il permet d'améliorer le quotidien en retrouvant des postures appropriées (lecture des dysfonctionnements posturaux et réajustement par type de métier: position assise devant les écrans - porteur de charges lourdes - métier en position debout).



« Venez vivre cet atelier en studio / en plein Air »

« La barre au sol est la transposition au sol de mouvements habituellement effectués debout, délivrant ainsi le corps de toutes contraintes gravitaires et de l'équilibre ainsi lui permettant de travailler librement les placements adéquates ».

Cet atelier demande une tenue confortable, un tapis de gym, une bouteille d'eau ainsi que 2 balles de massage (balles de tennis dures) afin de vous accompagner dans le processus d'évolution.

DANSE / IMPROVISATION STRUCTURÉE / PARTAGÉE

Atelier ponctuel 2h et + / programmation week-end

(Programmation ateliers / Consultez le planning sessions)

Le carreau du Temple - Centre de danse du Marais - studio le regard du cygne - Centre Bertin Poirée

- **Atelier 2h et +**

- **L'atelier d'improvisation structurée / partagée**, s'adresse aux personnes désireuses d'expérimenter, approfondir, structurer, rencontrer, échanger, s'ouvrir, se dépasser, s'autoriser, s'émanciper, libérer les inconforts, partager. Il s'ouvre également aux danseurs en cours de préparation d'examen (ex : Examen d'aptitude technique, préparation à la scène...) afin de renforcer leurs acquis. A la suite de chaque session proposée une représentation publique peut être envisagée.

« Une invitation à la rencontre, à la découverte de soi, de l'autre au travers de l'improvisation »

A partir d'improvisation nous partons à l'exploration de nos sens par l'éveil, l'écoute afin de rendre le corps disponible (travail d'échauffement, de sensations respirées sensibles du corps dans sa globalité). Cet atelier cible la relation directe du rapport au sol en créant affinité et cohérence dans une organisation logique du corps dans le mouvement dansé. Par une approche ludique au travers de l'improvisation et de la pleine conscience (ressentir, conscientiser ce qui se créait en l'instant) nous recherchons à « structurer » en lien direct à la créativité spontanée. S'autoriser à lâcher prise et oser se mouvoir avec simplicité, authenticité bannissant tout jugement, toutes limites contraignantes afin de laisser circuler librement l'énergie créatrice. Ici, la notion du tout possible prend toute sa place. Cet atelier vous permettra de rechercher et expérimenter sensations, plaisir, échange dans un respect et liberté de l'Être, de soi et de l'autre. Ce dernier permettra également à partir de l'inspiration spontanée de manifester, consolider dans le concret l'action appropriée afin d'en nourrir le geste (en lien à la sensation : projeter, amortir, glisser, tapoter, balayer...). L'exploration créative pourra se vivre seul et s'expérimenter avec l'autre, ainsi nous mettrons en commun l'univers inspiré de chacun afin d'aboutir à des tracés chorégraphiques construits. Les danseurs seront invités à expérimenter l'utilité du sol afin d'aider, affirmer, alimenter le propos chorégraphique, le corps dans l'action et ainsi ressortir une qualité et sensibilité gestuelle. L'imaginaire et le vécu de chacun sera un moyen de nourrir le mouvement par l'interprétation (lien aux émotions peur, joie, plénitude / en lien aux sensations léger, lourd, rapide, lent, saccadé, suspendu, immobilité (silence). Par l'implication corporelle, nous aborderons la musicalité véritable support et aide à la création mettant l'accent sur les facteurs énergie, espace, temps.



DANSE CONTACT IMPROVISATION

Atelier ponctuel 2h et + / programmation week-end

(Programmation ateliers / Consultez le planning sessions)

Le carreau du Temple - Centre de danse du Marais - studio le regard du cygne - Centre Bertin Poirée

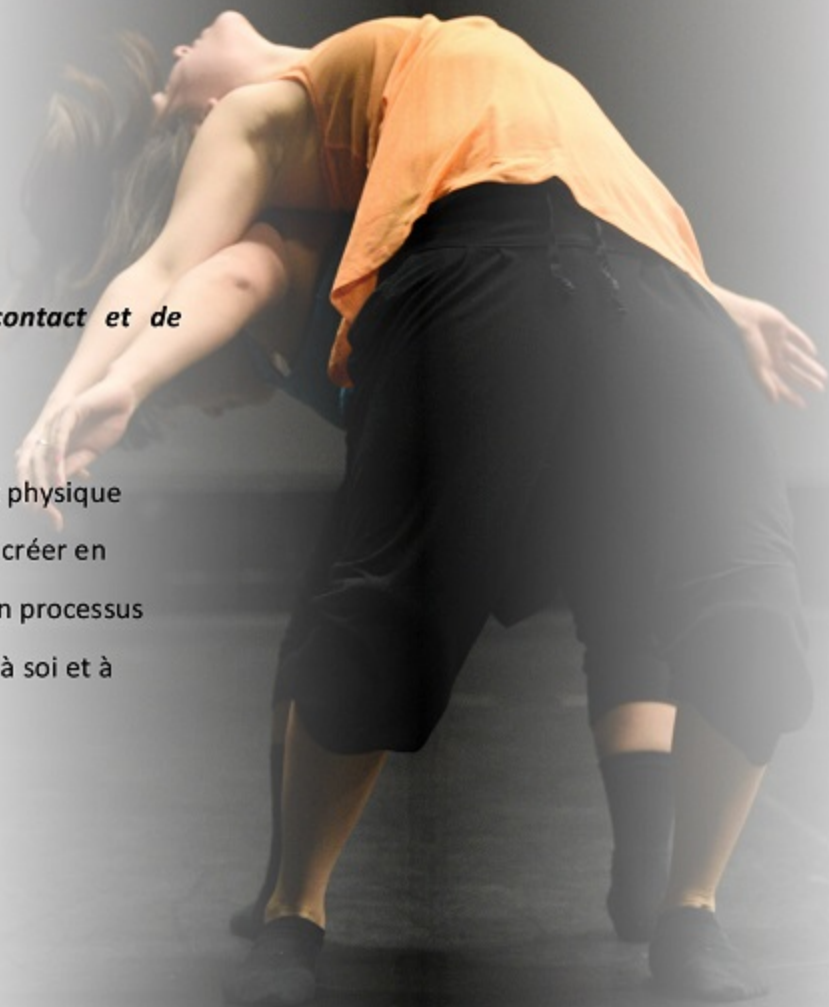
- **Atelier 2h et +**
- **L'atelier danse contact improvisation**, s'adresse aux personnes désireuses d'expérimenter, approfondir, rencontrer, échanger, s'ouvrir, se dépasser, s'autoriser, s'émanciper, partager.

Un véritable espace-temps pour explorer, lâcher prise.

- **Aucun niveau requis**

« Une invitation à la rencontre, à la découverte de soi, de l'autre au travers du contact et de l'improvisation »

L'atelier danse contact improvisation est une forme de danse improvisée. Au travers du contact physique entre deux ou plusieurs danseurs participants, elle donne l'occasion, par la qualité d'écoute, de créer en l'instant. Jeu d'exploration gestuelle et sensorielle qui s'invente à chaque instant, il découle d'un processus de perte et recherche d'équilibre, permettant, par ce tissage relationnel, de rentrer en intimité à soi et à l'autre. Véritable jeu, qui, au travers d'une mouvance ludique invite au lâcher prise.



DANSE - LES VOIES DE L'IMPROVISATION

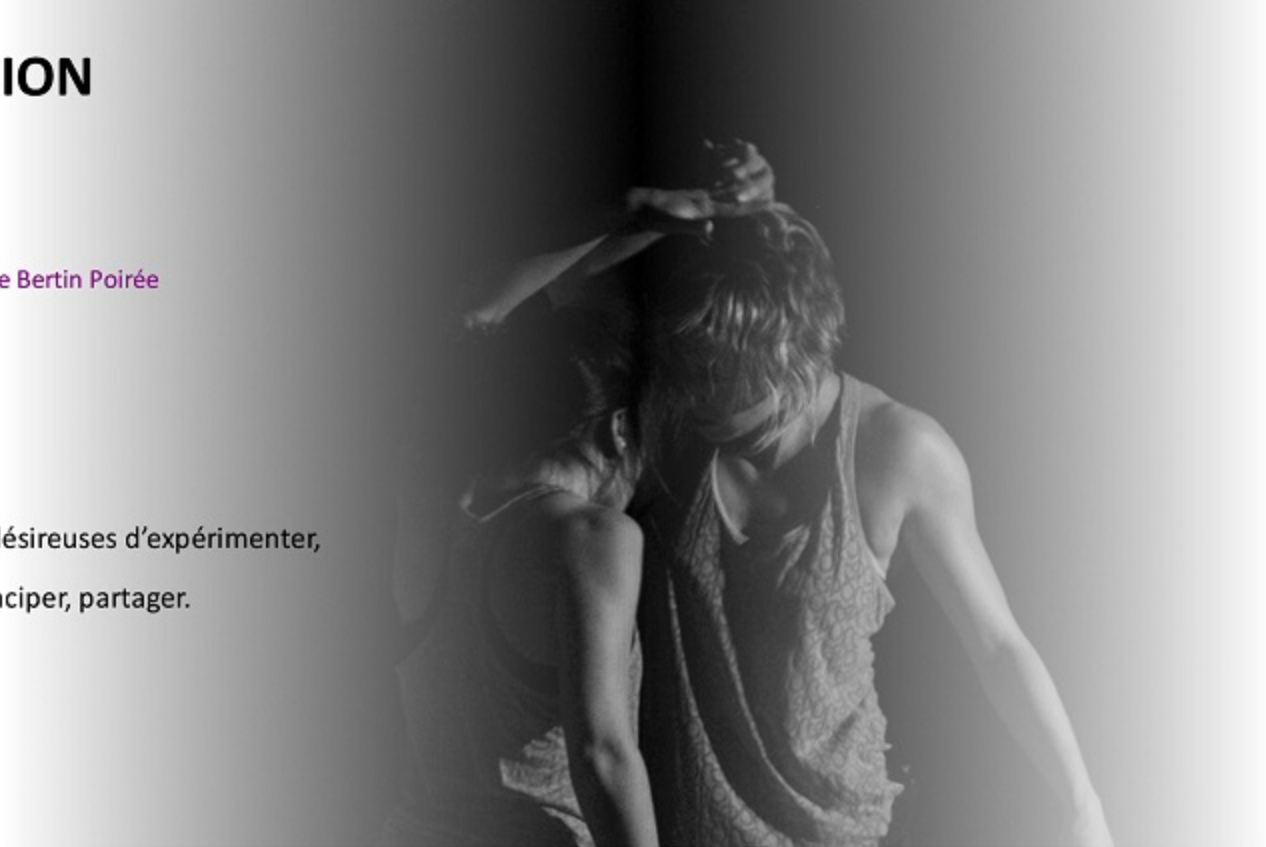
Atelier ponctuel 2h et + / programmation week-end

(Programmation ateliers / Consultez le planning sessions)

Le carreau du Temple - Centre de danse du Marais - studio le regard du cygne - Centre Bertin Poirée

- **Atelier 2h et +**
- **L'atelier danse, les voies de l'improvisation**, s'adresse aux personnes désireuses d'expérimenter, approfondir, rencontrer, échanger, s'ouvrir, se dépasser, s'autoriser, s'émanciper, partager.

Un véritable espace-temps pour explorer, lâcher prise.



« Venez vivre cet atelier en studio / en plein Air »

« Une invitation à la rencontre, à la découverte de soi, de l'autre au travers de l'improvisation »

L'atelier danse, les voies de l'improvisation permet à partir de la créativité spontanée de mettre en relation la musicalité au geste, de se nourrir de l'état du moment, de l'instant. Véritable support d'inspiration et de créativité la musique rend le corps vibrant, provoque l'imaginaire, donne l'occasion de faire jaillir notre potentialité, spontanéité, éveiller nos sens et libère de toutes limites contraignantes. Il permet de rechercher une qualité d'écoute, de lâcher-prise, de laisser vivre et circuler librement l'énergie créatrice]. Afin d'approfondir, d'aller plus loin dans cette exploration et ainsi donner plus de densité à l'improvisation, nous nous expérimenterons à l'aide de thématiques tiré au sort pour provoquer, nourrir chez le danseur le jeu autour de l'interprétation.

LABORATOIRE CHORÉGRAPHIQUE

Atelier d'approfondissement chorégraphique d'improvisation, de composition, d'interprétation

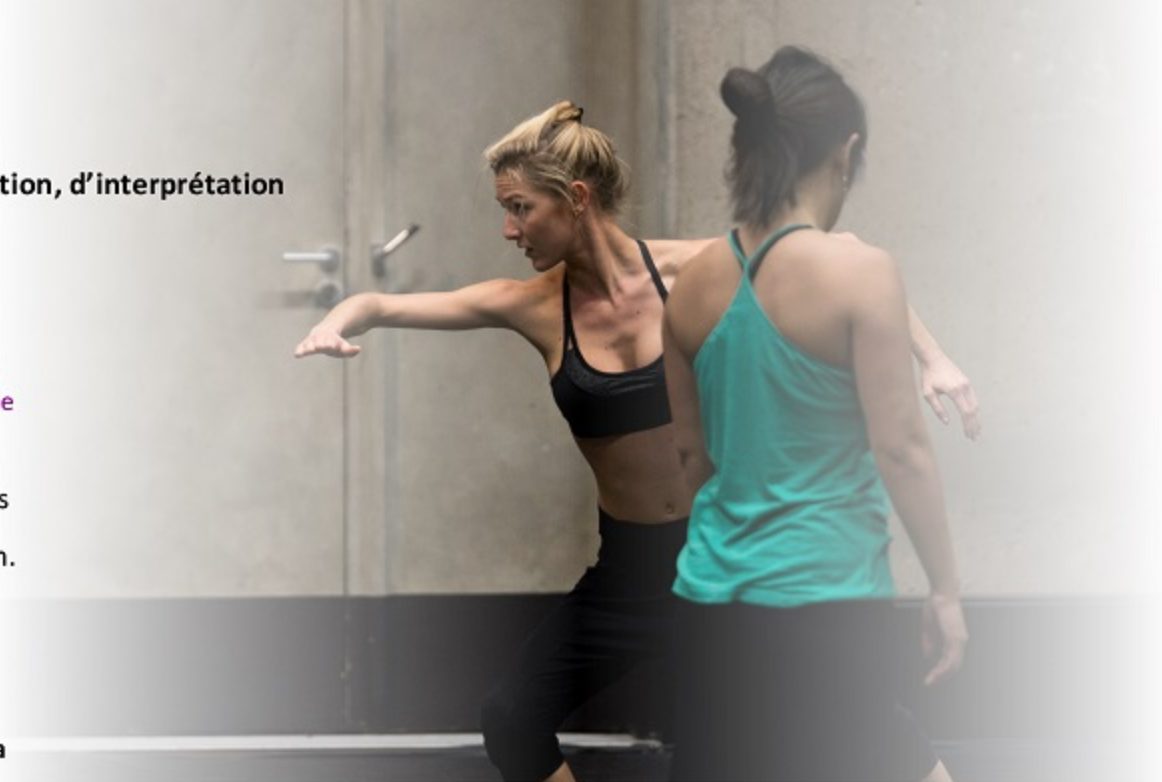
Atelier ponctuel 2h et + / programmation week-end

L'atelier peut se planifier à hauteur de 5 sessions de 4h (soit un total de 20h de travail minimum) - Représentation public - (Programmation ateliers / Consultez le planning sessions)

- Il s'adresse aux danseurs souhaitant approfondir leurs connaissances au travers de leur créativité, l'interprétation, la composition, la chorégraphie, l'improvisation. Cet atelier permet au danseur de gagner en autonomie, renforcer son identité gestuelle afin de répondre aux demandes des chorégraphes.

« Le danseur est créateur. Au travers de son imaginaire, il pense l'idée, la structure et la manifeste » .

Ce laboratoire de recherche, d'expérimentation, d'élaboration, de création offre l'occasion d'accroître chez le danseur l'expression scénique au travers de l'expérience du mouvement dansé. Il permet de déployer une plus grande richesse créative, gagner en maturité sur la qualité gestuelle, lui donnant sens, subtilité. Stimuler la créativité, l'imaginaire. Sensibiliser le danseur sur l'écoute. Développer les qualités d'autonomie, de rigueur, de constance. Apprendre à orienter, construire, structurer, manifester l'idée chorégraphique. Aborder la chorégraphie en partant d'une thématique (le travail peut être orienté en s'appuyant sur divers supports: le vécu du danseur, texte, peinture...). Initier le danseur sur la composition chorégraphique (introduction - corps chorégraphique - conclusion). Engager dans le travail de création l'improvisation structurée et spontanée afin de mettre en forme, véhiculer l'idée, travail sur l'intention du geste, l'interprétation. Mise en relation musique/mouvement (énergie - espace - temps).



Le danseur affine sa gestuelle en lui donnant sens. Il recherche, expérimente au travers de l'idée le tout possible par le corps nourri par la richesse de son vécu et son imaginaire.

Il s'autorise à créer en maintenant une cohérence en lien à la thématique, à la musicalité et en veillant à extraire sens et qualité du geste.

Ce laboratoire artistique permet de livrer la partition de chaque danseur et ainsi le met en condition similaire au travail de compagnie. Le danseur-batiseur à carte blanche et travaillera de A à Z sa propre création en imaginant décors, costumes. Il sera accompagné dans le processus de création et se verra gagner en maturité scénique, en rapidité sur la qualité d'exécution en lien au thème chorégraphique et ainsi lui donner une dimension poétique. A la suite de la session des ateliers, une représentation publique sera programmée afin de présenter le travail chorégraphique de chaque danseur.

LA SCÈNE > REPRÉSENTATION - FORMATION SCÈNIQUE

Représentation scénique / Atelier création 4h et +
> Programmation le week-end - Samedi / Dimanche

- **PUBLIC:** S'adresse au danseur des cours réguliers
- **TARIF:** 300€ (jusqu'à 50h)

> **PROGRAMMATION SCÈNIQUE:** THÉÂTRES PARISIENS, SALLES DE REPRÉSENTATION

> **PROGRAMMATION SCÈNES DIVERSES**

Evènementiels - Salons - Concours - Festivals

> **PROGRAMMATION ATELIERS** - le week-end samedi / dimanche

La formation scène s'adresse aux danseurs réguliers, engagés à l'année. Elle permet aux danseurs de se mettre en situation scénique dans des conditions de travail de compagnie.

Dans une approche qualitative, rigoureuse à la fois pédagogique et formatrice, le travail est impulsé par thématique, réels moyens d'aborder l'interprétation, la réflexion et la cohérence, donnant l'occasion aux danseurs de vivre pleinement la scène. Les scènes peuvent être diverses notamment l'incontournable Cirque d'Hiver Bouglione.

A noter: Le suivi de l'atelier Laboratoire chorégraphique d'improvisation, de composition et d'interprétation sont conseillés et complémentaires.



Atelier ponctuel 1h / programmation week-end - vacances scolaires

Les ateliers se planifient sous forme de sessions durant l'année

Les ateliers **gym douce maternité** proposent un travail corporel afin de rester en forme, vivre avec aisance sa grossesse tout en douceur au travers de mouvements lents et respirés en intégrant la présence de bébé. Ces ateliers correspondent aux femmes enceintes d'au moins 4 mois. L'atelier s'orchestre par des exercices de respiration tout en coordonnant dans le mouvement le corps dans sa globalité et prenant en compte ses changements physiologiques.

Nous posons l'attention sur la qualité d'écoute, du ressenti, de détente et du toucher. Ainsi, la relation de soi au bébé se vit avec harmonie au travers d'un corps réceptif, relaxé, et souple.

Boîte à outils indispensable pour vivre l'atelier:

Vous munir

- 2 balles de massage ou de tennis bien dures
- Un tapis de gym
- Une bouteille d'eau
- Un petit coussin repose tête (pour plus de confort)
- Une tenue confortable
- En fonction de la saison: une veste
- Une paire de chaussettes



REMISE EN FORME POST-NATALE « Après l'accouchement, prenez soin de vous »

Atelier ponctuel 1h / programmation week-end - vacances scolaires

Les ateliers se planifient sous forme de sessions durant l'année

Les ateliers **remise en forme post-natale** sont proposés afin de resituer le corps après ces 9 étapes de la grossesse. Le corps a vécu de nombreuses transformations qui nécessite des ajustements dans sa globalité notamment, le bassin, les abdominaux, le périnée.

Le contenu de ces ateliers proposent de travailler des exercices simples et efficaces tout en douceur.

Réorchestrer le corps par des exercices de respiration et de tonicité musculaire en engageant les muscles profonds afin de retrouver une vitalité au travers d'un corps léger, réactif, plein d'entrain. Ces ateliers correspondent aux femmes qui auront accouché au moins 2 mois avant toute reprise d'activité.

Nous posons un regard attentif sur la qualité d'écoute, du ressenti, de détente. Ainsi la relation de soi se vit avec harmonie au travers d'un corps réceptif, détendu et souple.



Outil indispensable pour vivre l'atelier:

Vous munir

- 2 balles de massage ou de tennis bien dures
- Une bouteille d'eau
- Un petit coussin repose tête (pour plus de confort)
- Une tenue confortable
- En fonction de la saison: une veste
- Une paire de chaussettes
- Un tapis de gym (en studio / en plein air)

DANSE ENFANTS « SENS ET MOUVEMENT »

Atelier ponctuel 1h / programmation week-end - vacances scolaires

Les ateliers se plannifient sous forme de sessions durant l'année

- **Rencontres / bimensuel - mensuel ou bimestriel**
(Programmation week-end - vacances scolaires / Consultez le planning sessions)

Danse enfants « Sens & Mouvement » proposent des:

- **Ateliers parents/enfants** à partir de 2 ans
- **Ateliers éveil** enfants de 3-4ans
- **Ateliers initiation** enfants 5-6ans
- **Ateliers enfants** 7-9ans
- **Ateliers enfants** 10-12ans

Chaque rencontre atelier s'effectue par groupe d'âge.

L'atelier parent/enfant propose, et ce, en fonction de l'âge de l'enfant un fonctionnement ludique plus libre qu'un cours d'éveil danse. Il invite ainsi le parent et l'enfant à créer, réinventer le lien relationnel, la rencontre autour du jeu au travers de la danse. La rencontre musicale, l'expérimentation créative, la découverte, l'éveil corporel seront l'axe central de chaque rencontre.

A noter:

les bienfaits des ateliers permettront chez l'enfant de renforcer voir améliorer sa santé motrice, sa concentration, sa structure corporelle, faciliteront l'approche au travail en milieu scolaire. Contribue à l'épanouissement de l'enfant.



Objectifs des ateliers:

L'ensemble des ateliers proposés permettent de faire travailler, développer la motricité, la sensation, l'approche musicale (différents rythmes), perception des espaces en interaction au groupe, stimuler l'éveil, perception, connaissance du corps dans sa globalité. En fonction de l'âge de l'enfant, ils octroyent la possibilité d'aller à l'expérimentation, mettant en jeu leur créativité. Ce laboratoire de recherche, d'expérimentation, d'élaboration, de création offre l'occasion d'accroître chez l'enfant la confiance en lui, l'écoute, l'observation, concentration dans une approche ludique lui donnant la possibilité d'être à la fois acteur et spectateur dans le jeu du mouvement. Il permet de déployer une plus grande richesse créative, renforcer son identité gestuelle lui donnant sens, subtilité, stimuler sa créativité, sa sensibilité.

TARIF - ATELIERS RÉGULIERS

> Tarifs pré-inscription (en rouge): inscription validée avant le 07 septembre 2019 inclus

> Tarifs en noir: inscription validée à compter du 08 septembre 2019

> Facilité de paiement: paiement échelonné > forfaits annuel 1 à 3 cours/s: de 1 à 5 échéances

TOUTE INSCRIPTION

ENREGISTRÉE RESTE DÉFINITIVE

> Enregistrement pré-inscription:

Versement 1ère échéance
dès l'inscription

FORFAIT ANNUEL 10 mois: 1 à 3 cours / semaine:

• 1h Barre au sol, automassage	> 500€	> 515€
• 1h30	> 515€	> 530€
• 2h	> 680€	> 695€
• 2 x 1h30	> 970€	> 985€
• 1h + 2h	> 1165€	> 1180€
• 1h30 + 2h	> 1204€	> 1214€
• 2 x 2h	> 1354€	> 1364€
• Illimité	> sur demande	

FORFAIT SEMESTRE: 1 cours / semaine

• 1er/ 2eme TRIM	> 1h30: 430€	> 2h: 575€
• 2e / 3eme TRIM	> 1h30: 360€	> 2h: 482€
• 2 cours et +/-semaine	> sur demande	

FORFAIT TRIMESTRE: 1 cours / semaine > 1H30

• 1er TRIM - Sept./ Déc.	> 1h30: 252€	> 2h: 342€
• 2eme TRIM - Janv./ Mars	> 1h30: 193€	> 2h: 250€
• 3eme TRIM - Avril / Juin	> 1h30: 193€	> 2h: 250€
• 2 cours et +/-semaine	> sur demande	

LES CARTES > 1h - Barre au sol, automassage

• 10 cours - validité 10 semaines (<i>cours 2h: 1 case + suppl.10€</i>)	> 150€
• 20 cours - validité 18 semaines (<i>cours 2h: 1 case + suppl.11€</i>)	> 280€

LES CARTES > 1h30

• 10 cours - validité 10 semaines (<i>cours 2h: 1 case + suppl.5€</i>)	> 160€
• 20 cours - validité 18 semaines (<i>cours 2h: 1 case + suppl.5€</i>)	> 300€

LES CARTES > 2h

• 10 cours - validité 10 semaines	> 210€
• 20 cours - validité 20 semaines	> 400€

COURS OPEN

• 1h Barre au sol, automassage	> 18€
• 1h30	> 20€
• 2h	> 25€

LA SCENE

• Forfait ateliers création	> 300€
-----------------------------	--------

COURS PARTICULIER : Demande brochure 2019-20

- Cours remise à niveau - Préparation Casting - Préparation E.A.T jazz, contemporain - BAC option danse - Création chorégraphique, improvisation...
- Concours - Cours motricité rééducation posturale - Barre au sol - Cours gym douce maternité - Cours remise en forme post-natale

TARIF - ATELIERS PONCTUELS

> Tarifs pré-inscription (**en rouge**) : inscription validée avant le 07 septembre 2019 inclus

> Tarifs en noir: inscription validée à compter du 08 septembre 2019

> **A NOTER:** Pour les forfaits annuels cours régulier / Tarif réduction (**en rouge**) sur les sessions

TOUTE INSCRIPTION

ENREGISTRÉE RESTE DÉFINITIVE

> Enregistrement pré-inscription:

Versement 1ère échéance
dès l'inscription

BARRE AU SOL - en studio - en plein air

- 1h > 18€
- 2h > 25€ > 30€
- 2h (en plein air) > 25€
- SESSION 10 ateliers 2h (valable sur l'année en cours) > 250€
- SESSION 10 ateliers 2h (avec forfaits annuels cours réguliers) > 235€ > 240€

DANSE IMPROVISATION STRUCTUREE / PARTAGEE - DANSE CONTACT IMPROVISATION - DANSE LES VOIES DE L'IMPROVISATION

- 1 atelier 2h > 35€
- SESSION 10 ateliers 2h (valable sur l'année en cours) > 300€
- SESSION 10 ateliers 2h (avec forfaits annuels cours réguliers) > 285€ > 290€

LABORATOIRE CHOREGRAPHIQUE Improvisation, composition, interprétation + représentation publique

- SESSION (base 20h) > 300€
- SESSION (base 20h(avec forfaits annuels cours réguliers) > 285€ > 290€

GYM DOUCE MATERNITE - REMISE EN FORME POST-NATALE - en studio - en plein air

- 1h > 18€
- 10 cours (valable sur l'année en cours) > 150€

DANSE ENFANTS « SENS et MOUVEMENT »

FORFAIT SESSION (base 10h)

- Atelier 10h - Couple Duo parent / enfant à partir de 2ans > 180€
- Atelier découverte Couple Duo parent/enfant 1h > 20€
- Atelier 10h - éveil enfants 3-4ans > 180€
- Atelier 10h - initiation enfants 5-6ans > 180€
- Atelier 10h - enfants 7-9ans et 10-12an > 180€
- Atelier découverte 1h > 20€

COURS PARTICULIER : Demande brochure 2019-20

- Cours remise à niveau - Préparation Casting - Préparation E.A.T jazz, contemporain - BAC option danse - Création chorégraphique, improvisation...
- Concours - Cours motricité rééducation posturale - Barre au sol - Cours gym douce maternité - Cours remise en forme post-natale