

TABLEAU DES ACTIVITÉS

ACTIVITES	DESCRIPTION	ENFANTS	ADOS	ADULTES
PILATES	<p>La méthode Pilates (parfois appelé simplement Pilates) est un système d'activité physique développé au début du XXème siècle.</p> <p>Elle est pratiquée au tapis (Mats) avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.</p>			X
GYM +	<p>La gym, par le biais de parcours d'équilibre, de jeux, de techniques d'étirements et de programmes adaptés pour un développement ou un maintien musculaire, permet de lutter efficacement contre les effets du vieillissement. Plus souples seront les muscles, moins nombreux seront les risques de blessures ou de chutes.</p> <p>Renforcement musculaire avec utilisation d'accessoires comme des haltères, bâtons, rubber band, ballons, steps etc...</p>			X
DANSE CONTEMPORAINE	<p>La danse contemporaine n'est pas simplement l'enseignement de la forme chorégraphiée du mouvement elle vise également à une meilleure connaissance du corps et de son fonctionnement.</p> <p>Les enchaînements visent à donner une précision au travail de sensibilisation corporelle et de sensation.</p>		X	X
HIP HOP	<p>La danse Hip Hop est une vaste catégorie incluant de multiples styles, s'inspirant d'énergies différentes ; comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le popping : les plus grands principes sont la contraction des muscles, isolation des parties du corps pour notamment la robotique, les waves (vague) - le locking : le terme signifie "verrouiller ». Le locking est une danse de club. Très dynamique et cardio elle est joviale. - le breakdance : danse au sol - house : danse venant des discothèques de Chicago, danse très souvent aérienne, légère et cardio ! 	X	X	X



TABLEAU DES ACTIVITÉS

ACTIVITES	DESCRIPTION	ENFANTS	ADOS	ADULTES
TAP SWING (chaussures prêtées)	Des ateliers ludiques pour vos enfants de 6 à 9 ans . Le but de ces ateliers est d'aider très tôt les enfants à acquérir des notions de mouvement et d'espace tout en leur permettant de créer leur propre gestuelle.	X		
CLAQUETTES AMERICAINES Tap 1, Tap 2, Tap 3 et Tap +	<p>Venez découvrir la magie des claquettes qui feront de vos pieds un véritable instrument de percussion. C'est avant tout une activité récréative qui se pratique sur tout type de musique et que l'on peut commencer dès le plus jeune âge et ce, jusqu'à 80 ans, voire plus Possibilité de location de chaussures de claquettes au centre, dans la limite des paires disponibles.</p> <p>Tap 1 : Débutant</p> <p>Tap 2 : Maîtrise des pas de base</p> <p>Tap 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technique de base en enchaînement - Musicalité - Aisance dans le mouvement <p>Tap + :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise de tous les pas - Technique rapide et variée - Musicalité - Gestion des déplacements 	X à partir de 10 ans	X	X
JAZZ TAP (1 et 2)	<p>Cours de claquettes basés principalement sur la danse, les mouvements et l'utilisation du corps dans les déplacements</p> <p>Jazz Tap 1 : Maîtrise des pas de base et aisance</p> <p>Jazz Tap 2 : Maîtrise de tous les pas dans la rapidité et aisance</p>		X	X
ATELIER MENSUEL CLAQUETTES « Tap'n Play » Accessible niveau Tap 2	Participez une fois par mois pendant une heure trente à un atelier de claquettes où la dimension rythmique sera privilégiée, où le corps entier se mettra à groover, où les rythmes latins, swing ou funky n'auront plus de secrets pour vos fers! Cet atelier mensuel est animé par deux enseignants qui veulent allier claquettes, musique et plaisir!		X	X



TABLEAU DES ACTIVITÉS

ACTIVITES	DESCRIPTION	ENFANTS	ADOS	ADULTES
CHARLESTON solo	<p>Le Charleston fut créé aux USA en 1923 ; il fut introduit en France en 1925 par la danseuse américaine Joséphine Baker.</p> <p>Le Charleston solo se danse sur les rythmes endiablés du Jazz Hot.</p>			X
LINDY HOP danse de couple	<p>Le Lindy Hop est une danse de rue qui s'est développée dans la communauté noire américaine de Harlem vers la fin des années 20, en parallèle avec le Jazz et plus particulièrement le swing.</p> <p>A savoir : les danseurs apprennent à guider et à suivre</p>			X
COURS D'ESSAI GRATUIT	<p>A quoi sert un cours d'essai ? A faire votre choix parce qu'il nous paraît indispensable de choisir la compagnie ou l'école avec laquelle vous allez faire un petit bout de chemin...</p> <p>Le cours d'essai permet aussi d'évaluer dans quel groupe vous vous sentez le mieux et avec qui vous avez envie de faire ce voyage artistique...</p>	X	X	X

