

## Pilates

La méthode Pilates (parfois appelée simplement Pilates) est un système d'activité physique développé au début du XX<sup>e</sup> siècle. Elle est pratiquée au tapis (Mats) avec ou sans accessoires et a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

## Danse contemporaine

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. Les enchaînements ont pour objectif de donner une précision au travail de sensibilisation corporelle et de sensation.

## Hip-Hop

La danse Hip Hop est une vaste catégorie incluant de multiples styles, s'inspirant d'énergies différentes comme :

- le popping : les plus grands principes sont la contraction des muscles, l'isolation des parties du corps pour notamment la robotique, les waves (vagues)
- 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 !

## Charleston solo

Le Charleston fut créé aux USA en 1923 ; il fut introduit en France en 1925 par la danseuse américaine Joséphine Baker. Le Charleston solo se danse sur les rythmes endiablés du Jazz Hot.

## Lindy Hop - danse de couple

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. A savoir : les danseurs apprennent à guider et à suivre

## Cours d'essai gratuit

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...

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...

## Tarifs

Abonnement annuel	Tarif	Tarif réduit**
<b>Enfants 6 à 9 ans</b> TAP SWING - cours de claquettes éveil à la danse ou cours de HIP HOP	200,00 €	185,00 €
2 cours de danse enfants	300,00 €	285,00 €
<b>Adultes :</b> toutes les disciplines, tarif unique pour 1 cours par semaine (durée 1 heure)	330,00 €	315,00 €
pour 2 cours par semaine	430,00 €	415,00 €
pour 3 cours par semaine	520,00 €	505,00 €
<b>Pass Liberté</b>	720,00 €	705,00 €
Carte d'essai de 10 cours limite d'utilisation 31/12/18	200,00 €	-
Cours d'essai unitaire déductible si inscription (1 cours gratuit)	22,00 €	-
Frais d'inscription annuels (par personne)	18,00 €	-
Frais d'inscription annuels famille (à partir de 2)	30,00 €	-
<b>BON CADEAU</b> - frais en plus de la prestation bon à télécharger envoi par courrier	2 € 4,50 €	-

Chèque au nom de H. C.C., fractionnement possible,  
maxi 3 chèques remis le jour de l'inscription.

Chèques SPORT et VACANCES ANCV acceptés.

## Réductions

- **10 %** : Famille, dès 2 abonnements annuels ;  
Ados et étudiants.
- **20 %** : Enfants jusqu'à 10 ans\*\*\*

Possibilité d'inscription en cours d'année,  
tarif ramené au prorata temporis.

Le tarif des abonnements peut subir des modifications en fonction  
de l'évolution du planning.

\*Les disciplines et horaires sont prévisionnels.

\*\* Le tarif réduit s'applique jusqu'au 7 juillet 2018.

\*\*\* Tarif réduit de - 20 % si présence en cours adulte.



Activités & planning  
**2018-2019**  
Clapolé Dance Center

**H.C.C - Clapolé Dance Center**  
20 rue Pierre Bressat 69100 Villeurbanne

**04 78 54 56 58 - 06 60 50 54 54**  
contact@clapole.fr - www.clapole.fr

