



DESCRIPTIFS DES COURS

TEMPS DANSE – saison 2023-2024

Pour tous les cours vous munir d'une serviette et d'une bouteille d'eau

AFRO FIT : cours cardio chorégraphié sur des musiques afro et dancehall. Apprentissage en musique pour finir sur l'enchaînement des chorégraphies pour faire monter le cardio dans la joie et la bonne humeur

BARRE AU SOL : Tonicité musculaire et souplesse, voilà les mots clés de la barre au sol ! Contrairement à ce que suggère le nom de cette discipline, la barre au sol, également nommé barre à terre, se pratique sans aucune barre. Il s'agit plutôt d'un sport inspiré des exercices d'échauffement des danseuses classiques. Grâce aux enchaînements réalisés sur le dos, le ventre ou en position assise, oubliez la gravité et avec elle les traumatismes musculaires. Pour les personnes à la recherche d'une danse permettant de faire travailler son alignement et sa musculature sans blessures, vous avez frappé à la bonne porte !

BODY ZEN : Inspirés des gym douces du monde (Pilates, Yoga, Taïchi, ... Body Balance) et de la Gymnastique suédoise, les exercices et situations de Body Zen sont réalisés et enchaînés en musique, en douceur, avec fluidité dans les mouvements, alliant prise de conscience du corps dans l'espace, et concentration dans les postures d'équilibre.

CARDIO FITNESS : ce cours associe renforcement musculaire et cardio-vasculaire. Travail de tout le corps en commençant par un échauffement, corps de séance et un stretching/relaxation en fin de séance.

EVEIL DANSE : est une première approche et une découverte du mouvement, de l'espace, de la musique et des dynamiques, ainsi que de la relation avec les autres enfants danseurs. C'est à travers d'exercices dansés, ludiques et variés, que vont être amenées progressivement toutes ces notions à l'enfant durant l'année.

INITIATION DANSE : avec des mouvements et des apprentissages en jazz, street jazz et hip hop pour les enfants.

DANSES AFRO-URBAINES : Elles s'inspirent des danses traditionnelles. Dans ce cours vous apprendrez à reconnaître les différents rythmes, les spécificités de ces danses, par le biais de chorégraphies, d'exercices techniques, d'isolations. Les chorégraphies sont dynamiques et sollicitent toutes les parties du corps, Elles sont idéales pour bouger et évacuer le stress.

DANSE CLASSIQUE : La danse classique, également connue sous le nom de ballet, est un genre de danse qui rassemble plusieurs techniques et mouvements spécifiques gracieux.

DANSE NEO CLASSIQUE : est un style de danse qui se base sur la danse classique, mais qui en modifie certains éléments, comme les positions, les axes, les rythmes, etc.

DANSE HEELS (talons) Les cours commencent par un échauffement, des abdos, et une partie stretching Puis des exercices d'appuis en talons, des mouvements de base pour découvrir les courbes et les positions du corps. Nous travaillons la marche spécifique à la danse sur talons, le déhanché et musicalité. Enfin, on se concentre sur l'apprentissage d'une chorégraphie. Les musiques sont souvent des musiques pop ou cabaret, selon l'inspiration. Pour ce cours vous munir : d'une paire de chaussures à talons (pas de chaussures compensées) et genouillère.

DANSE HIP-HOP : Le hip-hop est une danse urbaine, qui se décline sous plusieurs formes et style. Dépense physique et amusement. Vous commencerez par un échauffement en musique, puis un

apprentissage approfondi d'une chorégraphie et enfin peut-être quelques battles pour se challenger et prendre confiance.

DANSE MODERN JAZZ : La modern jazz énergique et rythmée. Elle utilise des pas de danses acrobatiques comme des sauts, des pirouettes et des chutes.

DANSE SALSA : Elle désigne à la fois un genre musical et une danse ayant des racines cubaines. Cette musique de danse au tempo vif est popularisée dans le monde entier.

DANSE STREET JAZZ : Le street jazz est un style de danse qui a émergé en fusionnant la danse jazz classique et la danse hip-hop, en incorporant des éléments de danse contemporaine et de funk. Libre et expressif : Le street jazz est considéré comme un style de danse plus libre et plus expressif que le jazz classique. ...

MARCHE NORDIQUE : La marche nordique est une pratique de marche dynamique. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing. Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.

PILATES : L'objectif de ce cours est d'améliorer la force, la souplesse, la coordination des mouvements et la posture. Cette technique douce vous permettra de travailler vos muscles en profondeur.

YOGA : Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

YOGA PILATES : (yogalates) Le Yogalates c'est le point de rencontre entre l'Orient et l'Occident, un savant mélange entre la pratique ancestrale du yoga aux origines orientales et la dynamique d'amélioration posturale du Pilates conçu par et pour les Occidentaux". Les cours de Yogalates visent à renforcer les muscles subtils et structurels du centre grâce à des exercices basés sur le Pilates, tout en incorporant les postures, la philosophie et la sagesse du yoga.

ZUMBA : Des exercices sans "contraintes", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde et vous verrez pourquoi les séances de remise en forme Zumba sont des exercices qui portent mal leur nom. Super efficace ? Oui. Super amusant ? Trois fois oui !

ZUMBA ENFANTS : Les séances Zumba Kids comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba originale. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours.