

## Tarifs

**Cours d'1/2 heure** : 46,50 € pour l'année (ou 3 x 15,50 €)

**Cours de 3/4 heure** : 70,50€ pour l'année (ou 3 x 23,50 €)

**Cours d'1 heure** : 93,00 € pour l'année (ou 3 x 31 €)

**Forfait 2 cours d'1 heure** : 150€ pour l'année.

**Forfait 3 cours d'1 heure** : 210 € pour l'année.

**Forfait 4 cours d'1 heure** : 260 € pour l'année.

**Yoga cours d'1 heure 1/2** : 156€ pour l'année ou 3x 52€)

**Danse orientale : Forfait 1er trimestre** :

60€ débutantes (4 cours de 2 heures)

80€ initiées (4cours de 3 heures)

Possibilité de payer en 3 fois.

Tous les chèques sont pris à l'inscription. Echéances prévue 10 Octobre , 10 Novembre, 10 Décembre.

**Adhésion au club de danse** :

Gratuite pour les habitants de Roiffieux

6€ par famille pour les extérieurs.

**Certificat médical** de non contre indication à la pratique de la danse ou des activités de gym et fitness obligatoire pour tous les élèves.

**1 Photo d'identité** pour la carte d'adhérent.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30. à 10h. Yoga	9h. à 10h. Step	9h.15 à 9h.45 Eveil corporel 2007/2008	9h. à 10h. Danse tonique	9h30. à 10h30 Gym senior
10h.15 à 10 h.45 Baby tonic nés en 2009/2010		9h.45 à 10h.30 Danse enfants 2006/2007	10h à 11h Batuka	10h.30 à 11h.30 Danse country
		10h.30 à 11h.15 Danse enfants 2005/2006		
		11.15 à 12h. Danse enfants 2004/2005		
	14h. à 16h. groupes démos	13h.30 à 14h.30 Danse enfants 2003/2004		14h.30 à 16h.30 groupes démos
		14h.30 à 15h.30 Danse enfants 2002/2003		
		15h.30 à 16h.30 Danse enfants 2000/2001		
	16h.30 à 17h.30 gym/danse adapté	16h.30 à 17h.30 Danse ados 2		
17h.30 à 18h.30 Danse tonique	17h.30 à 18h.30 Danse enfants 2001/2002	17h.30 à 18h.30 danse ados 3	17h.30 à 18h.30 Danse ados 1	17h. à 18h. Danse Country Enfants
18h.30 à 19h.30 Batuka	18h.30 à 19h.30 Danse country intermédiaire	18h.30 à 19h.30 Step	18h. 30 à 19h.30 Moving Dance	18h. à 19h. Danse Country débutants
19h.30 à 20h.30 Body Barre	19h.30 à 20h.30 Gym d'entretien	19h.30 à 20h.30 Danse Tonique	19h.30 à 20h.30 Danse Tonique	19h à 20h. Danse country débutants +
20h.30 à 21h.30 Danse Tonique		20h.30 à 21h.30 Batuka	20h.30 à 21h.30 Step 20h-21h30 Yoga	20h. à 21h. Danse country débutant/inter.

## Club de Danse de Roiffieux



**Saison 2010-2011**

Inscriptions  
Salle de La Garde

Mardi 31 Aout  
de 17h. à 20h.  
(anciens élèves)

Mercredi 1 Septembre  
de 10h. à 12h.  
et 14h. à 20h.

Vendredi 3 Septembre  
de 17h. à 20h.

Samedi 4 septembre  
de 10h. à 12h.

Renseignements :  
Tel. 06 09 26 81 49  
clubdedanse@gmail.com

# Danse

## Baby Danse

De la naissance à 2 ans, les tous petits découvriront un moment de relation privilégiée avec leurs parents, grands parents, nounous. (Comptines et chansons mimées et dansées)

## Eveil Corporel

Jeux d'éveil dès 2 ans pour partir à la découverte de son corps et prendre conscience de l'espace.

## Cours de Danse

### Enfants – Ados

Danse rythmique et modern'jazz

## Moving Dance

Chorégraphies basiques et fun pour ados et adultes sur des musiques actuelles et variées.

## Batuka

Subtil mélange de danses latines ; la batuka est un cocktail de plaisir, de bonne humeur, de rythme et d'énergie.

## Danse Orientale

Travail de différents styles : le Baladi (danse populaire), le Sharqi (oriental) Saidi (folklorique)  
Vers un épanouissement personnel et l'expression de l'éternel féminin.  
Cours 1 fois par mois le Dimanche.  
Planning 1er trimestre: Dim. 26 Sept., 17 Oct., 21 Nov., 19 Déc.  
10h. à 12h. débutantes  
12h.30 à 15h.30 initiées (préparation d'un spectacle).

# Fitness

## Danse Tonique

La danse tonique est un cours complet et motivant qui se divise en deux parties: une phase cardio techniquement simple et accessible suivie d'une phase de renforcement musculaire axée plus particulièrement abdos fessiers.

## Step

Utilisation d'une marche pour différents mouvements chorégraphiés et ludiques.  
Attention nombre de place limité pour ce cours !

## Body Barre

Le body barre est un cours collectif mixte avec barre et poids qui renforce et sculpte l'ensemble de votre corps.  
Attention nombre de place limité pour ce cours !

## Gym D'Entretien

Cours complet de stretching et musculation (entretien des articulations) tout en musique.

## Gym Douce (Senior)

Mouvements du quotidien adaptés à la gym (réflexes, équilibre, respiration, souplesse, prévention des chutes).  
Cours en musique et avec accessoires.

## Gym - Danse Adapte

Cours adapté pour personnes avec handicap.

# Yoga

Cours mixte pour retrouver souplesse et solidité du dos.  
Gestion du stress, relaxation.  
Techniques de respiration pour retrouver calme et équilibre énergétique.

# Country

Danses en ligne – cours enfants et adultes tous niveaux.

La danse country est avant tout un loisir, une occasion de se divertir, de se faire des amis et de partager la même passion pour la musique et la danse.

Alors tous à vos santiags et chapeaux de cow-boy et à bientôt sur des airs de country music, pour l'apprentissage des danses et la terminologie des pas !

# Cheerleading

## (Pom-Pom Girl)

Cours en session week-end en vue de démonstrations et spectacles.

# Stages

Tout au long de l'année, le club de danse de Roiffieux propose différents stages (danse africaine, salsa, tango argentin, rock....)

# Infos Diverses :

Un cours d'essai gratuit pour les nouveaux élèves avec préinscription obligatoire.  
L'inscription sera confirmée avec le règlement de la cotisation.

Les cours ont lieu à la salle de danse ou grande salle du complexe sportif de La Garde et à coté de la mairie pour le yoga du Jeudi soir.

L'encadrement des cours est assuré par des professeurs salariés et diplômés d'état.

Les enfants et ados sont sous la responsabilité des parents en dehors de la salle de danse.

Le club de danse décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol dans les vestiaires.

Pas de cours pendant les vacances scolaires (sauf exception).

Tenue adaptée et chaussures de salle obligatoires pour les cours.

## Calendrier Prévisionnel

Vend. 19 Nov. : A.G. du club

Vend. 10 et Sam. 11 Déc. : Gala au théâtre d'Annonay au profit de la Ligue contre le cancer.

Sam.12 Fév. : Festidanse

Sam.9 et Dim. 10 Avr. : défilé dansé à Annonay.

Sam. 28 et Dim. 29 Mai : Gala de fin d'année (30 ans du club)