

Journée Découverte et initiation Lundi 3 Septembre

17h à 17h30:
Zumba enfants

17h.45 à 18h.15:
moving dance

18h.30 à 19h :
zumba adultes

19h.15 à 20h. :
danse tonique

Certificat médical de non contre indication à la pratique de la danse ou des activités de gym et fitness obligatoire au 1^{er} cours pour tous les élèves.

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

Essai des cours:

Les essais ne pourront être effectués qu'en fonction des places disponibles.

Seuls les dossiers complets (fiche d'inscription, règlement et certificat médical) valident l'inscription et garantissent une place dans le cours.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30. à 10h. Yoga	9h. à 10h. Danse tonique	9h.30 à 10h. Eveil corporel 2009/2010	9h30. à 10h30 Gym senior	
10h.15 à 10h.45 Baby tonic nés en 2011/2012		10h. à 10h.30 Danse enfants 2008/2009		
		10h.30 à 11h.15 Danse enfants 2007/2008		
		11.15 à 12h. Danse enfants 2006/2007		
14h. à 15h. Danse tonique		14h à 15 h Zumba Kids		
		15h. à 16h. Danse ados 3		
		16h. à 17 h. Moving Dance ados 2	16h.30 à 17h.30 gym/danse adapté	
		17h.15 à 18h. Danse enfants 2005/2006	17h.30 à 18h.30 Danse enfants 2003/2004	
17h.30 à 18h.30 Danse ados 2	17h.30 à 18h.30 Danse ados 1	18h. à 19h. Danse enfants 2002/2003	18h.30 à 19h.30 Gym d'entretien	
18h.30 à 19h.30 Moving dance ados 1	18h.30 à 19h.30 Step	19h. À 20h Danse country débutants	19h30. à 20h.30 Danse Country Débutants +	19h à 20h. Danse country Inter 1
19h.30 à 20h.30 Zumba	19h.30 à 20h.30 Danse tonique		20h.30 à 21h.30 Danse country Inter 3	20h. à 21h. Danse country Inter 2
20h30 à 21h30 Danse tonique	20h.30 à 21h.30 Moving dance adulte		18h. À 19h.30 Yoga	

Club de Danse de Roiffieux Saison 2012-2013

Reprise des cours
10 Septembre*



Inscriptions

Salle de danse de la Garde
Roiffieux

Samedi 1 Septembre
de 10h. à 16h.
(anciens élèves)

Lundi 3 Septembre
De 17 h. à 20 h.

Mercredi 5 Septembre
de 10h. à 12h.
et de 14h. à 20h.

Vendredi 7 Septembre
de 17h. à 20h.

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. Ce cours est un cocktail de plaisir, de bonne humeur, de rythme et d'énergie.

Zumba :

Êtes-vous prêt à faire la fête pour être en forme ? C'est exactement ça, le programme Zumba. C'est une fête de fitness et de danse latine exaltante, efficace, facile à suivre, pour brûler des calories.

NOUVEAU

Zumba Kids

Cours ludique et entraînant à partir de 7 ans.

Une nouvelle façon pour vos enfants de se dépenser !

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 !

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.

TOTAL FITNESS:

Stage pendant les vacances scolaires: Step, body barre, circuit training, aero boxe...

Yoga

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

Country

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 !

Tarifs

Cours d'1/2 heure : 48 € pour l'année (ou 3 x 16 €)

Cours de 3/4 heure : 72€ pour l'année (ou 3 x 24 €)

Cours d'1 heure : 96 € pour l'année (ou 3 x 32 €)

Forfait 2 cours d'1 heure : 153€ pour l'année.

Forfait 3 cours d'1 heure : 213 € pour l'année.

Yoga cours d'1 heure 1/2 : 165 € pour l'année (ou 3x 55 €)

Possibilité de payer en 3 fois.

Tous les chèques sont pris à l'inscription. Échéances Oct Nov., Déc.

Infos Diverses :

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 décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

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

Tenue adaptée et chaussures de salle obligatoires pour les cours.

•Les cours avec Amélie débuteront
lundi 24 Septembre.

Agenda

Merc.. 14 Nov. : A.G. du club

Vend. 23 et Samedi 24 Novembre. : Gala au théâtre d'Annonay au profit de la Ligue contre le cancer.

Sam. 16 Fev.. : Festidanse

Vend. 7 et Sam.. 8 Juin : Gala de fin d'année au théâtre d'Annonay