

. **Associations en fête** samedi 4 septembre 2021 de 14h à 17h30 dans le parc de la mairie.

. **Reprise des cours** : lundi 13 septembre 2021

.. **Gala de danse** : samedi 11 et dimanche 12 juin 2022

.. **Fin des cours** : vendredi 17 juin 2022



# Danse & Vous



Eveil, Jazz, Classique, Street Dance,  
Contemporain, Zumba, Pilates, Body Sculpt

Saison 2021 - 2022

## CONTACTS

Evelyne Parrinello

06 47 52 43 50

danse@soudesecoles-stegreve.fr

[www.soudesecoles-stegreve.fr](http://www.soudesecoles-stegreve.fr)

Siège du Sou des Ecoles

1 rue Casimir Brenier - 38120 Saint-Egrève



Saint-Egrève

Sou des Ecoles Laiques



## L'enseignement de la Danse

Les cours proposés sont adaptés à chaque âge et tiennent compte des différents niveaux et des styles de danse.

Dès 4 ans, l'enfant intègre un cours d'**Eveil** afin de découvrir et de prendre conscience de son corps. Il acquiert des repères corporels et commence à établir une relation avec la musique, et l'espace.

A partir de 6 ans, l'**Initiation** donne à l'enfant un accès au langage de la danse. Il peut alors découvrir la base de la technique tout en affinant ses repères et ses mouvements.

Plus tard, l'élève peut choisir de s'orienter vers plusieurs disciplines ...

La **Danse Classique**, qui se base sur deux principes fondamentaux : la technique (placement, équilibre) et l'esthétique (sensibilité, grâce et présence). C'est avec beaucoup d'efforts, d'attention et de discipline qu'elle vise l'harmonie des gestes et des mouvements.

La **Danse Jazz**, perpétuel métissage des rythmes, des formes, des genres, des techniques et des styles. Elle a recourt à l'improvisation, le rythme et l'énergie qu'elle combine dans un ensemble codifié et où chacun peut s'exprimer.

Le **Street Dance** propose différents styles de danses, allant du hip-hop à la tektonik en passant par le Rn'B et le funky.

### Pour les adultes

La **Danse Jazz** mais aussi

La **Couple Rock**

La **Danse Contemporaine**, qui amène à explorer toutes les possibilités du corps en mouvement. Elle aide à trouver une écoute de soi, de ses ressentis, de ses capacités, de ses émotions, à instaurer un dialogue avec l'espace, le temps et la musique.

La **Zumba** est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse.

La méthode **Pilates** est une méthode douce de renforcement musculaire visant à renforcer les muscles profonds dans le respect des courbures physiologiques de la colonne vertébrale.

Le **Body Sculpt** permet de resculpter le corps.



## Tarifs pour l'année 2021-2022

Cours / Durée	Montant
Eveil / ¼ d'heure	120 €
Danse / 1 heure	150 €
Danse / 1 heure 15	175 €
Danse / 1 heure 30	200 €
Zumba, Pilates et Body Sculpt / 1 heure	170 €
<b>Supplément hors commune</b>	<b>5 €</b>
<b>Adhésion individuelle au Sou des Ecoles</b>	<b>8 €</b>



## Les cours

Les cours se déroulent à l'Espace Robert Fiat et au gymnase de l'école élémentaire de La Monta (planning sous réserve de modification).

Jour / Lieu	Heure	Age	Cours
Mardi / Salle danse R. Fiat	17h30 - 19h	14 - 16 ans	Jazz Moyen 1 (1h30)
	19h - 20h30	16 - 19 ans	Jazz Moyen 2 (1h30)
	20h30 - 22h	Adultes	Jazz Avancés (1h30)
Mercredi / Salle danse R. Fiat	13h30 - 15h	12 - 15 ans	Jazz Elémentaire 3 (1h30)
	15h - 16h	7 - 10 ans	Jazz Elémentaire 2 (1h)
	16h - 17h	4 ans- 5ans	Eveil 1 et 2
	19h30 - 21h	Adultes	Contemporain (1h30)
Jeudi / Salle danse R. Fiat	17h - 18h	6 - 8 ans	Classique Débutant (1h)
	18h - 19h	9 - 10 ans	Classique Intermédiaire (1h)
	19h - 20h15	11 - 18 ans	Classique Avancé (1h15)
	20h15 - 21h15	Adultes	Zumba (1h)
Vendredi / Salle danse R. Fiat	17h30 - 18h30	6 - 9 ans	Street Dance Débutant (1h)
	19h30 - 20h30	10 - 13 ans	Street Dance Intermédiaire (1h)
Vendredi / Ecole Barnave	18h30 - 19h30	Adultes	Body Sculpt (1h)
	19h30 - 20h30	Adultes	Pilates (1h)

### Correspondance année de naissance / âge

<b>2017</b>	4 ans	<b>2012</b>	9 ans	<b>2007</b>	14 ans
<b>2016</b>	5 ans	<b>2011</b>	10 ans	<b>2006</b>	15 ans
<b>2015</b>	6 ans	<b>2010</b>	11 ans	<b>2005</b>	16 ans
<b>2014</b>	7 ans	<b>2009</b>	12 ans	<b>2004</b>	17 ans
<b>2013</b>	8 ans	<b>2008</b>	13 ans	<b>2003</b>	18 ans

