

# HORAIRES ECOLE DE DANSE AMIDANSE

**Année 2021 - 2022**

**Cours assurés par Françoise MARTIN, Juliette BOTT et Amandine NEVEU**

*Horaires proposés pour septembre;  
modifications possibles en fonction des inscriptions, après quelques semaines de cours*

## **PREMIERS PAS DANSES**

### **Eveil à la danse**

*Enfants de 4 ans et 5 ans*

|          |                      |
|----------|----------------------|
| MERCREDI | <b>9h15 - 10h10</b>  |
| MERCREDI | <b>16h05 - 17h</b>   |
| SAMEDI   | <b>15h35 - 16h30</b> |

*Enfants de 5 ans*

|       |                      |
|-------|----------------------|
| MARDI | <b>16h50 - 17h45</b> |
|-------|----------------------|

### **Initiation à la danse**

*Enfants à partir de 6 ans*

|          |                      |
|----------|----------------------|
| MARDI    | <b>16h50 - 17h45</b> |
| MERCREDI | <b>9h15 - 10h10</b>  |
| SAMEDI   | <b>15h35 - 16h30</b> |

## **DANSE CLASSIQUE**

### **1° et 2° degrés**

*Enfants à partir de 7 ans*

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| LUNDI          | <b>16h50 - 17h50</b> |
| et/ou MERCREDI | <b>10h10 - 11h10</b> |

### **3° degré**

*2 cours conseillés par semaine en 1ère année*

*2 cours obligatoires en 2ème année (pointes)*

|          |                      |
|----------|----------------------|
| MERCREDI | <b>13h30 - 14h40</b> |
| SAMEDI   | <b>9h30 - 10h40</b>  |

*Les élèves en 2<sup>ème</sup> année de 3° degré débutent les pointes*

### **4° degré**

*2 cours obligatoires par semaine*

|        |                      |
|--------|----------------------|
| LUNDI  | <b>18h - 19h30</b>   |
| JEUDI  | <b>17h30 - 19h</b>   |
| SAMEDI | <b>10h40 - 12h25</b> |

### **5° et 6° degrés**

*2 cours obligatoires par semaine*

|        |                      |
|--------|----------------------|
| JEUDI  | <b>19h - 20h30</b>   |
| SAMEDI | <b>13h45 - 15h30</b> |

*si 3 cours par semaine, cours supplémentaire :*

|       |                    |
|-------|--------------------|
| LUNDI | <b>18h - 19h30</b> |
|-------|--------------------|

## **BARRE A TERRE**

*Discipline complémentaire à la danse classique et à la danse modern'jazz*

*Niveau Débutant-Moyen - enfants/ados/adultes*

|        |                    |
|--------|--------------------|
| SAMEDI | <b>8h30 - 9h30</b> |
|--------|--------------------|

*Niveau Intermédiaire-Avancé - ados/adultes*

|        |                      |
|--------|----------------------|
| SAMEDI | <b>12h45 - 13h45</b> |
|--------|----------------------|

## **DANSE MODERN'JAZZ**

### **Modern'jazz enfant 1 et 2**

*Enfants de 7 à 10 ans*

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| MERCREDI       | <b>11h15 - 12h15</b> |
| et/ou VENDREDI | <b>17h - 18h</b>     |

### **Modern'Jazz enfant 3 et 4**

*Enfants de 9 à 12 ans*

*2 cours par semaine conseillés, particulièrement aux élèves ne pratiquant pas la danse classique*

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| MARDI          | <b>17h45 - 18h55</b> |
| et/ou MERCREDI | <b>14h55 - 16h05</b> |

### **Niveau Moyen 1, 2, 3**

*Enfants et ados à partir de 11/12 ans*

*2 cours obligatoires par semaine*

|          |                      |
|----------|----------------------|
| MARDI    | <b>18h55 - 20h25</b> |
| MERCREDI | <b>17h10 - 18h40</b> |
| VENDREDI | <b>18h - 19h30</b>   |

### **Niveau Intermédiaire et Avancé**

*2 cours obligatoires par semaine*

|          |                      |
|----------|----------------------|
| MARDI    | <b>18h55 - 20h25</b> |
| MERCREDI | <b>18h40 - 20h10</b> |
| VENDREDI | <b>19h30 - 21h</b>   |

## **COURS POUR ADULTES**

### **Danse Modern'Jazz**

*Niveau Débutant-Moyen adultes*

|       |                    |
|-------|--------------------|
| MARDI | <b>20h30 - 22h</b> |
|-------|--------------------|

*Niveau Intermédiaire-Avancé adultes*

|          |                      |
|----------|----------------------|
| MERCREDI | <b>20h15 - 21h45</b> |
|----------|----------------------|

### **Danse Classique**

*Niveau Débutant-Moyen adultes*

|       |                    |
|-------|--------------------|
| JEUDI | <b>20h30 - 22h</b> |
|-------|--------------------|

### **Barre à Terre**

*Niveau Débutant-Moyen - enfants/ados/adultes*

|        |                    |
|--------|--------------------|
| SAMEDI | <b>8h30 - 9h30</b> |
|--------|--------------------|

*Niveau Intermédiaire-Avancé - ados/adultes*

|        |                      |
|--------|----------------------|
| SAMEDI | <b>12h45 - 13h45</b> |
|--------|----------------------|

### **Stretching**

*Etirements - Prévention des douleurs dorsales*

*Cours pour adultes tous niveaux*

|       |                      |
|-------|----------------------|
| LUNDI | <b>10h - 11h</b>     |
| LUNDI | <b>19h40 - 20h40</b> |
| JEUDI | <b>9h - 10h</b>      |