

**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** : 162 € pour l'année (ou 3x 54 €)

**Danse africaine avec percussionniste :**  
**Samedi 10h. à 11h.**  
 153 € pour l'année (ou 3X 51 €)

**Danse Orientale :**  
 Stage le dimanche matin

Possibilité de payer en 3 fois.  
 Tous les chèques sont pris à l'inscription. Echéances prévues 10 Octobre, 10 Novembre, 10 Décembre.

**Certificat médical** de non contre indication à la pratique de la danse ou des activités de gym et fitness obligatoire au 1<sup>er</sup> cours 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. Danse tonique	9h.30 à 10h. Eveil corporel 2008/2009	9h30. à 10h30 Gym senior	
10h. à 10h.30 Baby tonic nés en 2010/2011	10h à 11h Step	10h. à 10h.30 Danse enfants 2007/2008		
		10h.30 à 11h.15 Danse enfants 2006/2007		
		11.15 à 12h. Danse enfants 2005/2006		
14h. à 15h. Danse tonique		13h. à 13h.30 Country enfant	14h. à 16h. Country Saloon	14h. à 16h. Country Saloon
		13h.30 à 14h.30 Danse enfants 2004/2005		
		14h.30 à 15h.30 Danse enfants 2003/2004		
	16h.30 à 17h.30 gym/danse adapté	15h.30 à 16h.30 Danse enfants 2002/2003		
17h.30 à 18h.30 Danse ados 2	17h.30 à 18h.30 Danse enfants 2001/2002	16h.30 à 17h.30 Danse ados 3	17h.30 à 18h.30 Danse ados 1	17h.30 à 18h.30 Danse Country Débutants
18h.30 à 19h.30 Moving dance adulte	18h.30 à 19h.30 Danse country Inter 3	17h.30 à 18h.30 Step	18h.30 à 19h.30 Moving Dance ados	18h30. à 19h.30 Danse Country Débutants +
19h.30 à 20h.30 Step	19h.30 à 20h.30 Gym d'entretien	18h.30 à 19h.30 Zumba	19h.30 à 20h.30 Zumba	19h 30 à 20h.30 Danse country Inter 1
20h30 à 21h30 Danse tonique		19h.30 à 22h. Country Saloon	20h.30 à 21h.30 Moving dance adulte 20h-21h30 Yoga	20h.30 à 21h.30 Danse country Inter 2

## Club de Danse de Roiffieux Saison 2011-2012

**Reprise des cours  
Lundi 5 Septembre**



**Inscriptions**  
 Salle de danse de La Garde  
 Roiffieux

**Mardi 30 Aout**  
 de 17h. à 20h.  
 (anciens élèves)

**Mercredi 31 Aout**  
 de 10h. à 12h.  
 et 14h. à 20h.

**Vendredi 2 Septembre**  
 de 17h. à 20h.

**Samedi 3 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. Ce cours est un cocktail de plaisir, de bonne humeur, de rythme et d'énergie.

**NOUVEAU**

# 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.

# 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

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 !

# Danse africaine

Cours de danse avec KALIFA NOCOHOU (danseur du Burkina Faso) accompagné d'un percussionniste.

# Danse orientale

Stage 1 fois par mois le dimanche matin avec SYLVIA SAHAR.

# 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 côté 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. 30 Sept. et Sam. 1 Oct. : Gala au théâtre d'Annonay au profit de la Ligue contre le cancer.

Vend. 25 Nov. : A.G. du club

Sam. 21 janv. : Festidanse

Sam. 28 avril : Défilé de mode

Sam. 12 mai : Défilé dansé à

Annonay.

Sam. 9 et Dim. 10 Juin : Gala de fin d'année