



A partir de 4 ans, cours pour adolescents & adultes

- Différentes disciplines, variées et ludiques, **du classique au hip-hop**
 - L'enseignement allie **convivialité, exigence technique** et pédagogie
- 📍 À l'Espace J La Condamine



Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires.

DANSE - HORAIRES

EVEIL & INITIATION

avec Christine Eynard

Favoriser la disponibilité de l'enfant, susciter, préserver le plaisir du mouvement, faire découvrir progressivement le corps et ses possibilités et enfin faire le lien entre musique et danse. Le programme pédagogique permet à l'enfant de découvrir aussi bien des notions de danse classique, que des notions de jazz ou d'autres disciplines.

Eveil 4 à 6 ans : Mercredi 15-16h à l'Espace J La Condamine

Initiation 6 à 8 ans : Mercredi 14h-15h à l'Espace J La Condamine

DANSE CLASSIQUE

avec Leslie Sana

La danse classique est la base de toutes les danses occidentales.

L'enseignement proposé se veut ici renouvelé dans les techniques et l'approche pédagogique.

6 à 8 ans : Lundi 17h-18h à l'Espace J La Condamine

8 à 10 ans : Lundi 18h-19h à l'Espace J La Condamine

11 à 13 ans et niveau moyen/avancé : Lundi 19h-20h à l'Espace J La Condamine

MODERN'JAZZ EVOLUTION

avec Christine Eynard

Mélange de plusieurs danses comme jazz, danse classique, moderne, africaine et espagnole, le modern' jazz laisse beaucoup de liberté à l'expression de chacun. Jouant sur les rythmes, les techniques mais aussi les émotions, il se caractérise notamment par la coordination et l'isolation des mouvements.

8 à 10 ans : Mercredi 16h-17h à l'Espace J La Condamine

8 à 11 ans : Jeudi 17h-18h à l'Espace J La Condamine

10 à 14 ans : Mercredi 17h-18h à l'Espace J La Condamine

14 à 17 ans : Mercredi 18h-19h à l'Espace J La Condamine

Adultes niveau débutant : Mercredi 19h15-20h30 à l'Espace J La Condamine

Adultes niveau moyen/avancé : Jeudi 18h-19h15 à l'Espace J La Condamine

DANSE CONTEMPORAINE

avec Christine Eynard

Parce qu'elle permet de raconter une histoire avec son corps, la danse contemporaine communique un message, une émotion. Elle se veut en rupture avec la tradition, elle questionne le sens et permet une très grande liberté d'approche de l'esthétique et du corps.

Adultes : Jeudi 19h15-20h30 l'Espace J La Condamine





Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires.

DANSE - HORAIRES

CHORÉGRAPHIE SPECTACLE

avec Christine Eynard

Ce cours gratuit s'adresse aux danseurs désireux d'interpréter des chorégraphies dans un contexte pré-professionnel. Il est destiné aux élèves de la troupe de danse de La Semeuse.

Jeudi 20h30-22h à L'Espace J La Condamine

HIP-HOP BREAK

avec Yannick Cartier

Le break se caractérise par des figures et enchaînements acrobatiques au sol. Le boogaloo est un genre de hip-hop inspiré par les mouvements des dessins animés, du mime et de la vie quotidienne. Le locking est marqué par des sauts, des mouvements pointés et roulés des extrémités du corps, le tout réalisé de manière très rapide et rebondie.

6 à 8 ans : Vendredi 17h-18h à L'Espace J La Condamine

9 à 12 ans : Vendredi 18h-19h à L'Espace J La Condamine

13 à 17 ans : Vendredi 19h-20h à L'Espace J La Condamine

DANSES LATINES POUR ENFANTS

avec Luanda Pau Baquero

C'est parce que les enfants aiment écouter de la musique, sauter et danser, que les danses latines sont faites pour eux. Les enfants participeront à une activité ludique sur des rythmes entraînants et amusants.

6 à 8 ans : Mardi 16h45-17h45 à L'Espace J La Condamine

9 à 12 ans : Mardi 18h-19h à L'Espace J La Condamine

RUMBA & STYLES AFRO-CUBAINS

avec Luanda Pau Baquero

Ces danses énergiques ressemblent à des danses de l'ouest et du centre de l'Afrique. Le travail sur la souplesse du mouvement et la coordination des différentes parties du corps est au centre de cette pratique.

Rumba et styles afro-cubains sont aussi une préparation recommandée aux danseurs de salsa.

Adultes : Mardi 19h15-20h15 à L'Espace J La Condamine

SALSA & DANSES LATINO-AMERICAINES

avec Luanda Pau Baquero

Danse populaire des rues de Cuba, la salsa se pratique à deux. Différents rythmes et genres musicaux sont abordés lors des séances d'apprentissage : batchata, reggaeton, merengue, salsa, etc.

Niveau débutant : Jeudi 19h15-20h15 à L'Espace J La Condamine

Niveau avancé : Jeudi 20h15-21h15 à L'Espace J La Condamine

TANGO ARGENTIN

avec l'association El Gato Tanguero

Les danseurs apprennent des éléments et une technique qui permettent de danser au gré de l'interprétation selon son propre ressenti.

Mercredi 20h45 à 23h15 à L'Espace J La Condamine



BIEN-ÊTRE & SANTÉ - HORAIRES

Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires, sauf pour les activités aquabike & aquagym (nous consulter)

PILATES

avec Nathalie Salmon

Rééquilibrer les muscles du corps, se concentrer sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale. Par des exercices, les participants renforceront les muscles faibles et décontracteront les muscles tendus, en tenant compte de la respiration, de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture.

Lundi 18h-19h / Mardi 18h15-19h15 à L'Espace J La Condamine

YOGA

avec Marie Cassini

Par un travail sur la respiration, sur des postures issues de diverses écoles de yoga et sur la relaxation, cette activité cherche à apporter au participant un bien être physique et mental.

Mardi 9h-10h15 / Mardi 10h30-11h45

Mardi 12h15-13h30 / Jeudi 18h-19h15 à L'Espace J La Condamine

MUSCULATION ETIREMENTS SOUPLESSE

avec Monique Fox

Se sentir bien dans son corps en alternant des mouvements issus du stretching, de la danse, de la gymnastique et de la musculation.

Lundi 10h-11h / Mardi 12h15-13h15 / Jeudi 12h15-13h15

Vendredi 10h-11h et Vendredi 12h15-13h15 à L'Espace J La Condamine

AQUAGYM

avec La Semeuse Natation

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau afin d'éviter les chocs et de procurer une sensation de légèreté.

2 fois par semaine

Lundi & Jeudi 19h-19h45 ou Mardi & Vendredi 19h-19h45

Lundi & Jeudi 19h45-20h30 ou Mardi & Vendredi 19h45-20h30

à la piscine Saint-François

AQUABIKE

avec La Semeuse Natation

Immergé, le corps s'allège et le pédalage permet d'entretenir muscles et circulation sanguine sans traumatiser ses articulations.

Lundi 20h30-21h45 / Jeudi 20h30-21h45 / Mercredi de 14h-14h45

à la piscine Saint-François



La Semeuse s'engage pour votre santé

La Semeuse s'est donnée pour mission de participer à l'effort collectif pour l'amélioration de la santé par la pratique régulière d'activités physiques comme mesure simple de prévention des maladies (diabète, cholestérol, ostéoporose, obésité...)

INSCRIPTIONS



NOUVEAU

L'inscription peut s'effectuer à partir du **Lundi 7 septembre 2015** à l'**Espace J La Condamine 17 rue de La Condamine - Vieux Nice** du **lundi au vendredi de 10h30 à 12h30 et de 13h à 20h, sauf mercredi de 13h à 20h.** et du **lundi au vendredi de 8h à 12h et de 15h15 à 18h15** pendant les vacances scolaires

© 04 93 92 85 07 - condamine@lasemeuse.asso.fr

(Pour le tango argentin, renseignements au 06 62 59 83 20)

Pièces à fournir : adhésion, fiche d'inscription, certificat médical obligatoire et règlement de la participation financière.

Début des activités : semaine du lundi 14 septembre 2015

Fin des activités : semaine du lundi 20 juin 2016

UN COURS D'ESSAI GRATUIT

Les informations générales concernant les inscriptions, les paiements et les modalités de fonctionnement sont consultables sur le site internet de La Semeuse.

DANSE, BIEN-ÊTRE & SANTÉ



TARIFS*

Adhésion à l'association :
individuelle de **20 €** ou familiale de **38 €**
+ Participation annuelle à l'activité :

	Danse* Bien-être	Aquabike	Aquagym
1 activité / semaine	210 €	260 €	
2 activités / semaine	345 €	430 €	260 €
3 activités / semaine	460 €		
4 activités / semaine	550 €		

NOUVEAU Aquabike carnet de 10 séances : 100 €
Aquabike 2 fois par semaine pendant un quadrimestre : 260 €

*si vous vous inscrivez en cours d'année, nous consulter
*sauf Tango Argentin - contacter El Gato Tanguero au 06 62 59 83 20

