



DANSE



TROUBADOUR DANSE

Mairie
73000 Jacob Bellecombette

NOUS CONTACTER

TEL : 06 74 15 41 49

Site : [www/ troubadour-danse.fr](http://www/troubadour-danse.fr)
@ : troubadourdanse@hotmail.fr

COURRIER

Troubadour danse
378 chemin des ancolies
73000 Jacob Bellecombette

LIEU DE PRATIQUE

" La Jacobelle" Jacob Bellecombette

EVEIL MODERN'JAZZ



STREET JAZZ



QI GONG STRETCHING

C'est l'art de faire circuler l'énergie interne

JACOB BELLECOMBETTE

QI GONG, STRETCHING

Cours de Qi gong avec du Do In, du stretching et un apport en Shiatsu

- ° Lundi 10H00 à 11H00
- ° Mercredi 19H15 à 20H15

Le do in qi gong permet d'harmoniser toutes les fonctions du corps, de les réveiller, de les régénérer. Cela va vous aider à dynamiser votre énergie vitale, votre "Ki"

Le stretching aide à ouvrir les passages articulaires et étire les muscles.

- Les exercices actifs sont destinés à coordonner la conscience et le souffle.
- Les exercices passifs aident à décontracter le corps et à apaiser le mental

TARIF : Adhésion à l'association + cours

> Adhésion : 10€

> Cours : 1/semaine = 262€ (adh comprise)

Possibilité de régler en 3 chèques

94€ retires début oct , 84€ nov, 84€ dec

> Cours : 2/ semaine = 382€ (adh comprise)

134€ retirés début oct, 124€ nov, 124€ dec

DANSE

Eveil : à partir de 4 ans.

Apprentissage des fondamentaux de la danse : espace, musicalité, découverte de son corps, échange avec autrui... permettant à l'enfant d'exprimer sa créativité.

° Mercredi 17H15 à 18H00

Initiation jazz : à partir de 7ans >10 ans :

Evolution du cours d'initiation et premiers pas vers la technique...Découverte de l'improvisation.Atelier de création.

° Mercredi 18H00 à 19H00

Modern'jazz : dès 8 ans, ados et adultes. Cours techniques, développement et valorisation de l'improvisation.

Street jazz : à partir de 9 ans, ados, adultes

(en partenariat avec Troubadour danse la Ravoire)

TARIF : Adhésion à l'association + cours

> Adhésion : 10€

> Cours à l'année : 250€ (adh comprise)

Possibilité de régler en 3 chèques

90€ retirés début oct, 80€ nov, 80€ décembre

> Cours au trimestre : 100€ + adhésion 10€

