

LES COURS à l'Espace Free Dance

Tous âges
Tous niveaux

Danse libre

La danse permet de se relier à soi et aux autres. La danse thérapie (danse libre) permet d'apprendre à se connaître grâce au corps.

Elle vise la prise de conscience de soi et la libération de tensions inscrites dans la mémoire du corps.

Elle renforce l'affirmation de soi, l'amour de soi, aiguise nos sens, notre intuition et notre pleine présence, ravive notre créativité, et permet de rencontrer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement, grâce au corps, qui devient l'instrument à partir duquel on apprend à être bien dans sa peau, et à développer la confiance en soi et l'estime de soi.

Elle améliore la circulation, la coordination et le tonus musculaire, grâce au mouvement dansé et à la musique, et permet de se libérer, de se recentrer, d'harmoniser son corps et son esprit, et d'aller à la rencontre des autres dans la douceur, la joie et la bienveillance.

Venez vous offrir ce moment de lâcher-prise et de bien-être, où chacun écoute son propre rythme.

Yoga aérien

Travaillez les fessiers, cuisses et abdominaux de façon ludique, dans un hamac qui s'adapte à votre corps, petite bulle enveloppante, pour vivre des expériences sensorielles hors du temps. Le yoga aérien offre un véritable moment de détente et de lâcher-prise, il allie méditation, souplesse, stretching et renforcement musculaire.

Éveil corporel / Initiation

Éveil et initiation à la danse pour les enfants de 4 à 8 ans.

Modern'Jazz

Savant mélange d'énergie, de rythme, de grâce et de sensualité, sur des musiques modernes très variées.

Street Jazz

Véritable métissage de hip-hop et de modern'jazz.

Afro/Zumba

Mélange vivifiant qui permet de se défouler sur des rythmes afro-latins.

Danse de société

Ensemble de danses qui se pratiquent à deux (uniquement en stage ou cours particuliers).

Mariage

Préparation ouverture de bal / Enterrement de vie de jeune fille.

“Et si
on bousculait
les codes ?”

_ Émilie CHAILLOU
professeure diplômée d'état

DANSE DANSE LIBRE YOGA AÉRIEN

Programme
2023 / 2024

Modern'Jazz Street Jazz Afro/Zumba



Éveil corporel Danses de société Mariage / EVJF

Émilie CHAILLOU
professeure diplômée d'état

50 av. de Quakenbrück 61000 Alençon
06 11 94 82 83 · espacefreedance.fr



espace
FREE DANCE

LE PLANNING

Horaires 2023/2024

Lundi

- 11h15 - 12h15 Danse libre
Danse thérapie
- 12h30 - 13h15 Yoga aérien
- 17h15 - 18h10 Street Jazz *collège*
- 18h20 - 19h35 Modern'Jazz *adultes deb/inter*
- 19h45 - 20h30 Yoga aérien

Mercredi

- 14h00 - 14h45 Éveil/Initiation *4-8 ans*
- 14h55 - 15h55 Modern'Jazz *8-11 ans*
- 16h05 - 17h20 Modern'Jazz *collège*
- 17h30 - 18h45 Modern'Jazz *lycée*
- 19h00 - 19h30 Défoule-toi avant le yoga ! **Nouveau**
- 19h30 - 20h15 Yoga aérien

Vendredi

- 17h30 - 18h15 Initiation *6-8 ans*
- 18h30 - 19h15 Yoga aérien - ou -
18h30 - 19h30 Danse libre **Nouveau**
- 1 semaine sur 2 (voir planning)
- 19h30 - 21h00 Modern'Jazz étudiants **Nouveau**
1 fois par mois (voir planning)

Mardi

- 17h30 - 18h00 Éveil corporel *4-6 ans*
- 18h15 - 19h15 Danse libre
Danse thérapie
- 19h30 - 20h45 Modern'Jazz *adultes inter/avancés*

Jeudi

- 18h15 - 19h15 Afro/Zumba *ados, adultes*
- 19h30 - 20h30 Street Jazz *lycée, adultes*



Émilie CHAILLOU
professeure diplômée d'état

Les stages

Chaque 1^{ère} semaine des vacances scolaires - *sauf Noël.*

Inscriptions et renseignements :

50 av. de Quakenbrück 61000 Alençon
06 11 94 82 83 · espacefreedance.fr



LES CONDITIONS

Tarifs 2023/2024

	À l'année <i>34 semaines - 1 cours/semaine</i>	Au cours
Cours Mini-pouces <i>4-8 ans</i>	270 € <i>soit 7,94€ le cours</i>	11 €
Cours Junior <i>8-13 ans</i>	280 € <i>soit 8,23€ le cours</i>	12 €
Cours Teenagers <i>13-18 ans</i>	290 € <i>soit 8,52€ le cours</i>	13 €
Cours Adultes	300 € <i>soit 8,82€ le cours</i>	14 €
Cours Premium <i>Yoga aérien, danse libre</i>	340 € <i>soit 10€ le cours</i>	16 €
Offre pour la NOUVEAUTÉ <i>du mercredi 19h00</i>	100 € <i>soit 2,94€ le cours - si inscription cours premium</i>	10 €

Location costume gala 12 € / danse

Cours particuliers - 1h - sur rendez-vous

1 personne	55 €
1 couple	60 €
Forfait mariage - 10 cours	540 €
Enterrement de Vie de Jeune fille - 1h	12 € / personne

Réductions

-10 % sur l'ensemble dès le 2^{ème} cours
personne unique, famille, couple

-10 % pour les étudiants

Offre cours découverte 10 €
déduit de votre adhésion si vous vous inscrivez

Toute absence peut être rattrapée
à un autre créneau jusqu'à fin juin 2024

Modalités d'inscriptions

Les cours sont à régler en totalité à l'inscription.
Possibilité de payer en 1, 3 ou 10 fois.

Il sera demandé une photo d'identité à chaque élève et un certificat médical à chaque nouvel(le) élève majeur(e).

Pas de cours pendant les vacances scolaires, ni les jours fériés.
Sauf stages.