

TARIFS

À l'année
34 semaines - 1 cours/semaine **Au cours**

Cours Mini-pouces 4-8 ans	280€ 8,23€ le cours	11€
Cours Junior 8-13 ans	290€ 8,52€ le cours	12€
Cours Teenagers 13-18 ans	300€ 8,82€ le cours	13€
Cours Danse Adultes/Étudiants	310€ 9,11€ le cours	14€
Danse Libre - 10 cours	150€	
Yoga sol Parent/Enfant		25€
Cours Premium YOGA AÉRIEN - DANSE LIBRE	350€ 10,29€ le cours	16€
Offre pour la NOUVEAUTÉ du mercredi 19h	100€ soit 2,94€ le cours si inscription cours Premium	10€
Location costume gala	13€/danse	
Carte cadeau		

COURS PARTICULIERS - 1h sur-rendez-vous

1 personne	55€
1 couple	60€
Forfait mariage - 10 cours	540€
EVJF Enterrement de Vie de Jeune Fille	12€/pers.

RÉDUCTIONS

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

-10 % pour les étudiants
et tarifs adaptés aux périodes de stage

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 2025



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



espace
FREE DANCE

PROGRAMME 2024/2025

LA DANSE SOUS TOUTES SES FORMES

DANSE LIBRE - DANSE THÉRAPIE - & YOGA AÉRIEN

Un endroit pas comme les autres
à Alençon

“

J'ai créé l'Espace Free Dance en septembre 1995,
pour permettre à chacun d'y trouver son **style**
et son **rythme**. Un lieu où chacun peut se **retrouver**,
se **défiler**, **s'apaiser**, et aller à la **rencontre de soi**
et **des autres**.

- Émilie Chaillou
Professeure diplômée d'état

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.

LES COURS

| DANSE LIBRE (DANSE THÉRAPIE)

Elle permet d'**apprendre à se connaître** grâce au corps, à la prise de conscience de soi et **libère les tensions** inscrites dans la mémoire corporelle. Elle renforce **l'amour de soi, son intuition** et permet de rencontrer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement. Elle **améliore également la circulation, la coordination** et le **tonus musculaire**, grâce au mouvement dansé et à la musique.

| YOGA AÉRIEN

Il offre un véritable **moment de détente** et de **lâcher-prise**, en alliant **méditation, souplesse, stretching** et **renforcement musculaire**. Travaillez les fessiers, cuisses et abdominaux de façon ludique, dans un **hamac** qui s'adapte à votre corps, **petite bulle enveloppante** qui vous fait vivre des **expériences sensorielles** hors du temps.

| COURS ENFANTS

À partir de 4 ans et jusqu'à 8 ans, faites découvrir à vos enfants le **plaisir de la danse** avec **l'éveil corporel** puis l'initiation.

SPECTACLE

À la fin de chaque année scolaire, **deux soirées exceptionnelles** sont organisées au Théâtre d'Alençon. Chacun a sa place sur scène et participe à la réalisation des événements.

| MODERN'JAZZ

Savant mélange d'énergie, de rythme, de grâce et de sensualité, qui amène une grande liberté de mouvement, sur des musiques modernes très variées.

| STREET JAZZ

Véritable **métissage** de hip-hop et de modern jazz, cette danse trouve son **énergie** dans les **musiques urbaines**.

| AFRO-ZUMBA

Le mélange parfait et **vivifiant** de la **danse africaine** et de la **zumba**, qui permet de se **défouler** sur des rythmes afro-latinos.

| COURS PARTICULIERS

Avec les **danSES de société** ou à l'occasion d'un mariage, d'un anniversaire ou Enterrement de Vie de Jeune Fille, profitez de cours en **petit comité** !

HORAIRES

LUNDI

12h30-13h15 **YOGA AÉRIEN**
17h15-18h10 **STREET JAZZ** | collège
18h20-19h35 **MODERN'JAZZ** | adultes deb/inter
19h45-20h30 **YOGA AÉRIEN**

MARDI

17h30-18h **ÉVEIL CORPOREL** | 4-6 ans
18h15-19h15 **DANSE LIBRE** (danse thérapie)
19h30-20h45 **MODERN'JAZZ** | adultes inter/avancés

MERCREDI

NOUVEAU 11h15-12h **YOGA SOL** | parent/enfant] 1 fois par mois (voir planning)
14h-14h45 **ÉVEIL - INITIATION** | 4-8 ans
14h55-15h55 **MODERN'JAZZ** | 8-11 ans
16h05-17h20 **MODERN'JAZZ** | collège
17h30-18h45 **MODERN'JAZZ** | lycée
NOUVEAU 19h-19h30 **DÉFOULE-TOI AVANT LE YOGA !**
19h30-20h15 **YOGA AÉRIEN**

JEUDI

17h15-18h **INITIATION** | 6-8 ans
18h15-19h15 **AFRO-ZUMBA** | ados/adultes
19h30-20h30 **STREET JAZZ** | lycée/adultes

VENDREDI

17h15-18h15 **MODERN'JAZZ** | 8-11 ans
18h30-19h15 **YOGA AÉRIEN**] 1 semaine sur 2 (voir planning)
18h30-19h30 **DANSE LIBRE**]
NOUVEAU 19h30-21h **MODERN'JAZZ** | étudiants] 1 fois par mois (voir planning)

STAGE

Chaque 1^{ère} semaine des vacances scolaires (sauf Noël).

NOUVEAUX STYLES
DANSES DE COUPLE
ATELIER DANSE THÉRAPIE