

# TARIFS

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

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

## COURS PARTICULIERS - 1h sur-rendez-vous

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

## RÉDUCTIONS

-10 % sur l'ensemble dès le 2<sup>ème</sup> 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](http://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<sup>ère</sup> semaine des vacances scolaires (sauf Noël).

**NOUVEAUX STYLES**  
**DANSES DE COUPLE**  
**ATELIER DANSE THÉRAPIE**