

## EVEIL A LA DANSE

Avec Brigitte Cuzin

L'éveil à la danse est un atelier d'éveil, un temps pour commencer à s'intéresser, à comprendre, à se révéler, avec comme base, les techniques de danse. Il n'y a pas de notion de performance.



L'enfant ira à la découverte de son corps et de ses multiples possibilités. Il découvrira les autres, l'espace, le rythme et le mouvement. L'intervenante favorise la diversité des propositions pour permettre de rester concentré et utilise le plus possible le jeu, les histoires... pour favoriser cette découverte ludique.

Divers accessoires sont utilisés tels que les tapis, le tissu, les chaises, le ruban...

Progressivement les premiers mouvements imposés et improvisés seront acquis.

L'enfant pourra développer la confiance en lui, la relation à l'autre, une souplesse corporelle et une aisance motrice.

 En fin d'année, une démonstration peut-être faite pendant une séance, devant les parents.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi 14h-15h (5-7 ans GS-CP) .....	178 €	195 €
Mercredi 15h-16h (3-4 ans PS, MS) .....	178 €	195 €
Lundi 17h-18h (4-7 ans GS, CP, CE1) .....	178 €	195 €

*Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

**MJC de CROLLES, association d'éducation populaire**

## MODERN'JAZZ/STREET JAZZ Avec Brigitte Cuzin

Modern-Jazz/Street Jazz : deux courants complémentaires.



**Le Modern-Jazz** propose des enchaînements dans des styles différents, avec des influences contemporaines, jazz, cabaret, comédies musicales, salsa, hip-hop, orientale.... Le mélange de ces styles permet de développer une aisance, une souplesse et une capacité d'expression riche. Cette danse utilise la pesanteur, le poids du corps, la chute, le lâcher-prise, le contact avec le sol. Elle apprend à maîtriser la respiration, à utiliser l'espace dans toutes ses ressources et à valoriser les dynamiques contraires et

complémentaires de la lenteur et de la rapidité.

Lors des séances, vos mouvements expriment vos émotions, ce qui permet d'évacuer rapidement stress et tensions pour laisser la place au plaisir et à la convivialité ! On laisse ses problèmes au vestiaire; on entre dans le corps la sensation et l'émotion.



**Le Street-Jazz** : Vous aimez danser sur les hits du moment des chorégraphies énergiques ? Influencé à la fois par le Hip-hop et la danse jazz, le street-jazz est le style de danse urbaine le plus répandu ; on le retrouve dans les clips vidéos ...

Eléments techniques, travail de la coordination, de la précision, du sens du rythme, et développement du style et de l'expressivité. Caractérisé par son énergie et son dynamisme (le street Jazz c'est physique), c'est la combinaison des mouvements les plus modernes sur les derniers sons pop du moment.

 Un spectacle sera présenté en fin de saison, dans le cadre de la Fête de la MJC

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Lundi de 18h à 19h (7-10 ans CE2-CM2) .....	178 €	195 €
Lundi de 20h à 21h30 (Adultes) .....	244 €	268 €

*Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

## DANSE ORIENTALE

Avec Brigitte Cuzin

La technique de base est la danse orientale égyptienne.



Danse féminine et sensuelle, elle permet d'être dans un espace intérieur dans lequel on a du temps. On prend le temps de respirer, d'entrer dans le mouvement et de goûter au plaisir de faire onduler, ou de faire vibrer chaque partie de son corps. Le mouvement part du centre : le ventre.

Il est basé sur un contrôle des abdominaux et des fessiers. Les mouvements de la tête, des épaules, du buste et des bras nécessitent un travail de coordination et d'indépendance tout en douceur et en profondeur.

La qualité d'écoute, le ressenti de la musique et du rythme permettent au corps de devenir instrument.



La danse orientale assouplit et détend tout en restant un exercice physique intense et jamais violent.

Les danseuses Egyptiennes empruntent et orientalisent de plus en plus d'éléments du répertoire occidental (déboulés, battements, tours, arabesques et déplacements). Ceci permet une danse tout en rondeur et dans l'espace.

De part son expérience d'enseignement du Modern-Jazz, Brigitte intègre naturellement ces éléments du langage occidental dans les chorégraphies proposées



Un spectacle sera présenté en fin de saison dans le cadre de la Fête de la MJC

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Lundi de 19h à 20h (Ados/Adultes) .....	178 €	195 €

*Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

## MJC de CROLLES, association d'éducation populaire

## HIP-HOP

Avec Charly, de Nextape

Du hip-hop ? Quel est ce nom étrange ?

Ce sont ces gens qui tournent sur la tête et font des vagues ? ...Oui, et bien plus !

Venu des États-Unis, tout est né dans la rue, en réponse aux violences entre les groupes de jeunes. Comment arrêter de se tirer dessus ? Combattons-nous en dansant !



Ainsi est apparu le BREAKDANCE, merveilleuse danse où le corps s'utilise dans tous les sens. On danse debout, et surtout au sol, et chaque partie du corps devient un outil pour évoluer et créer ses propres mouvements. Cette discipline possède une histoire très riche et pleine de signification, le respect et l'écoute de l'autre en sont les piliers.

On y apprend de nombreuses bases, comment les transformer pour créer les siennes, on écoute son corps pour lui permettre de découvrir toutes ses capacités ; peu importe ses caractéristiques physiques, une manière de danser est faite pour lui dans le breakdance.



Un spectacle sera présenté en fin de saison, dans le cadre de la Fête de la MJC. Les jeunes pourront participer à divers temps festifs de la MJC.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Jeu de 17h à 18h (7-9 ans- CE1, CE2, CM1) .....	178 €	195 €
Jeu de 18h à 19h30 (10-12 ans- CM2, 6 <sup>ème</sup> - 5 <sup>ème</sup> ) .....	213 €	234 €
Jeu de 19h30 à 21h (dès 13 ans- 4 <sup>ème</sup> ) .....	213 €	234 €

**NOUVEAU** Pour les danseurs, un entrainement partagé, sans animateur, le samedi, salle de danse de la MJC, sur calendrier. 20€ adhérents (35€ non adhérents)  
Nous contacter si vous êtes intéressés.

*Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription  
avec possibilité d'échelonner le paiement



**Salsa** : danse improvisée et qui respecte néanmoins des pas de base. Cette danse s'exécute généralement à deux, où le danseur guide la danseuse. La salsa peut également être pratiquée seul, ou à plusieurs : en ligne, à plusieurs couples ou encore un leader et deux partenaires, etc.

**Merengue** : Le merengue est une danse originaire de République dominicaine, considérée comme la danse latine la plus simple à apprendre. Il consiste en une marche où l'on pose successivement le pied

gauche puis le pied droit et ainsi de suite.

**Bachata** : elle reste à être découverte en Europe (sauf en Espagne), elle se danse en couple. La Bachata est rapide, c'est la même philosophie que le slow : on reste collé l'un contre l'autre. Le pas de base est en 3 temps dans une direction suivi d'un coup de hanche et répéter dans l'autre direction symétriquement : vous pouvez entendre chaque temps en bachata et certains danseurs donneront un coup de hanche sur chaque temps ....

**Cha-cha-cha** : le pas de base ressemble un peu à celui de la rumba car la rythmique de la musique en est issue. Cependant, l'introduction des «cha-cha-cha» successifs rapides donne une allure dynamique toute autre à cette danse. Le cha-cha-cha se danse sur un rythme musical 4/4.

► 24 séances sur planning avec intervenant et 6 séances en autonomie.

 Un spectacle est présenté en fin de saison, dans le cadre de la Fête de la MJC ou lors du Carnaval à Crolles.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Vendredi 19h-20h (Adultes Déb/Faux déb) .....	142 €	156 €
Vendredi 20h-21h (Adultes Initiés/Confirmés) .....	142 €	156 €

*Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement



# PERCUSSIONS AFRO-CUBAINES

Avec Roberto Romero

**NOUVEAU**

Les ateliers sont ouverts à tous, sans connaissance musicale.



Roberto Romero, colombien d'origine, vous fera découvrir les instruments, apprendre les techniques de frappe et des rythmes de la musique traditionnelle cubaine et colombienne.

Votre programme :

- Initiation au rythme
- Étude de la technique de frappe : les sons
- Initiation au rythme et aux mouvements en percussion
- Étude des rythmes folkloriques
- Initiation aux rythmes de basse de la salsa El Tumbao
- Mise en place d'une polyrythmie



En cours d'année, vous pourrez jouer dans les animations festives de la MJC, telles que Carnaval ou Fête de Noël.

Un spectacle sera présenté en fin de saison, dans le cadre de la Fête de la MJC

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Vendredi 18h-19h (dès 6è et adultes) .....	142 €	156 €

*Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

## DANSE AFRICAINE

Avec Abou Bamba

Les danses africaines sont un partage et une invitation : un partage entre les danseurs et les musiciens qui sont interdépendants par l'énergie qu'ils s'apportent les uns aux autres et une invitation à comprendre et se transmettre les traditions ancestrales par des gestes, des chants et des rythmes symboliques.



Le danseur puise son énergie dans le sol pour la transmettre à tout son corps. C'est en quoi les danses traditionnelles africaines sont des danses naturelles. Elles permettent aux danseurs de vivre leur propre rythme.

Originaire de Côte d'Ivoire, Aboubakar BAMBA (Abou) a longtemps travaillé avec Adama Dramé avant de venir s'installer en France en 2004 où il milite pour faire connaître sa culture et son art.

En toute simplicité et avec un grand savoir-faire, Abou met sa pédagogie au service de tous pour aborder les percus et les danses africaines dans leur côté traditionnel et originel.

Il nous invite à voyager avec lui, au cœur de l'Afrique de l'Ouest, pour y découvrir sa culture, chants, rythmes et danses.

- ▶ Les cours sont accompagnés de percussionnistes en live.
- ▶ Un spectacle est présenté en fin de saison par le 2eme groupe.



	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mardi de 19h à 20h		
Atelier loisirs pour débutants ou initiés (ados-adultes) qui ne souhaitent pas s'engager sur la création d'un spectacle .....	200 €	220 €
Mardi de 20h-21h30		
Initiés/Avancés, création d'un spectacle .....	300 €	330 €

*Sous réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

## **BABY CIRQUE**

Avec L'école de cirque  
Les Agrès du Vent

Pour les enfants à partir de la marche, accompagnés d'un adulte (parent, grand-parent, nounou ...).


Ramper, crapahuter, manipuler, rouler, sauter, grimper ... le baby-cirque est un temps de motricité ludique, à partager avec votre enfant.

L'atelier participe à l'éveil psychomoteur des enfants, avec les agrès et accessoires du cirque.



conception s.cotte mjc crolles



 Une démonstration peut-être faite en fin de saison, lors d'une séance, devant la famille.

Mercredi de 9h-10h .....

Tarif Crollois\* Extérieurs  
178 € 195 €

*Sous réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

**MJC de CROLLES, association d'éducation populaire**





Le cirque est un univers ludique et créatif où l'on développe des compétences techniques et artistiques. C'est une école de loisirs avec un enseignement ludique mais de rigueur où équilibre et déséquilibre, lancé-attrapé et rotations sont les rouages des ateliers.

On y découvrira les grandes familles du cirque, dont la jonglerie (balles, massues, cerceaux, bâton du diable, assiettes chinoises...), l'équilibre (boule, fil, monocycle, rouleau américain, ...), l'acrobatie et l'aérien.

La pédagogie est à l'opposé de la quête de performance. Elle se fonde sur la mise en valeur de la créativité et la progression solidaire et partagée.

- Valorisation des acquis et du savoir-faire de chacun (où il en est/avec ce qu'il est)
- Progression dans la pratique collective et l'échange
- Valorisation des techniques pratiquées et apportées par les enfants

Le cirque permet à chaque enfant, quelles que soient ses capacités et sa personnalité, de développer son propre mode d'expression, de canaliser l'énergie, la motricité, l'imaginaire et la créativité, de travailler l'expression, la confiance en soi et en les autres, le sens du collectif. Pour les petits, c'est un éveil au cirque, à la mesure de leur capacité motrice et de concentration : il s'agit bien de découvrir, comprendre et se révéler.



 En fin de saison, les enfants/jeunes pourront présenter leur travail ; ils pourront tout au long de l'année, participer à divers temps festifs de la MJC.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi de 10h à 11h (PS) .....	178 €	195 €
Mercredi de 11h à 12h (MS GS) .....	178 €	195 €
Mercredi de 15h30 à 16h30 (PS MS) .....	178 €	195 €
Mercredi de 16h30 à 17h30 (GS, CP, CE1) .....	178 €	195 €
Mercredi de 17h30 à 18h30 (CE1 initiés, CE2, CM) .....	178 €	195 €
Mercredi de 18h30 à 20h30 (Collégiens) .....	280 €	308 €
Jeu de 17h à 18h30 (CM1 initiés-CM2-6è) .....	213 €	234 €
Jeu de 18h30 à 21h (Dès la 4è et confirmés) .....	304 €	334 €

Le mercredi, une passerelle peut être organisée par la MJC entre l'accueil de loisirs et certaines activités régulières du mercredi (en jaune). Les parents récupèrent leurs enfants sur le lieu de l'activité à son horaire de fin

*Sous réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

## EVEIL MUSICAL

Avec Léana Martin-Cocher

Pour le plaisir de jouer avec les sons.

La musique, ça s'écoute, ça se vit et ça se partage !  
 Dans un atelier d'éveil musical les instruments vibrent,  
 les voix s'entremêlent, les rythmes s'accordent, les rires  
 fusent et l'oreille s'affine.

Des jeux ludiques pour découvrir le monde de la musique  
 et ses notions fondamentales.

Nous allons raconter et bruer des histoires ensemble,  
 apprendre à respecter son temps de jeu, danser, chanter, découvrir les notions de  
 hauteur de note, de durée, d'intensité, de rythme ...

S'amuser !



conception s.cotte njc-crolles



Léana, riche de ses expériences auprès d'un public varié, sait communiquer son amour de la musique et sa bonne humeur.

Chanteuse depuis de nombreuses années, elle a suivi le cursus professionnalisant MIMA de Chambéry, joue dans diverses formations et est agréée par l'éducation nationale en tant qu'intervenante en musique.

Tarif Crollois\* Extérieurs

Inscription à l'année

**Mercredi 16h**-16h45 (PS MS) ..... 134 € 147 €

**Mercredi 17h**-17h45 (GS CP) ..... 134 € 147 €

ou

*Inscription au trimestre*

**Mercredi 16h**-16h45 (PS MS) ..... 55 € 60 €

**Mercredi 17h**-17h45 (GS CP) ..... 55 € 60 €

*Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription  
 avec possibilité d'échelonner le paiement

**MJC de CROLLES, association d'éducation populaire**

MJC de CROLLES 04.76.08.01.81 info@mjc-crolles.com



La Capoeira, vous connaissez ?  
Sous ce nom exotique se cache un cocktail détonnant, mêlant art martial, danse, acrobaties, musique et chant...

Née au Brésil il y a plus de 400 ans, cette pratique unique en son genre connaît un véritable engouement dans le monde entier, et notamment en France.



Un phénomène culturel contagieux, qui touche aussi Crolles...



Par son côté ludique, acrobatique et artistique (percussions, chants et mouvements entre danse et lutte), la Capoeira est une pratique très complète pour les enfants. Elle propose en effet un travail gymnastique, rythmique et créatif, associé à la philosophie de respect de l'adversaire comme dans chaque sport de combat. L'association pourra vous proposer de participer à leur temps festif de fin d'année et au Batizado (graduation par un passage de corde).

conception s.cotte mje crolles



La pratique de l'année est valorisée par une représentation en fin de saison.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
<b>Mercredi de 16h30</b> à 17h30 (4-6 ans MS-CP) .....	178 €	195 €
<b>Mercredi de 17h30</b> à 18h30 (7-11 ans CE1 à CM2) ....	178 €	195 €
Lundi de 18h à 19h (Collégiens) .....	178 €	195 €
Lundi de 19h à 20h (Lycéens-Adultes) .....	178 €	195 €

Le mercredi, une passerelle peut être organisée par la MJC entre l'accueil de loisirs et certaines activités régulières du mercredi (en jaune). Les parents récupèrent leurs enfants sur le lieu de l'activité à son horaire de fin.

*Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

## LINDY HOP

Avec Ludo

### NOUVEAU

#### LINDY HOP Ados/Adultes

Mettez un peu de swing dans votre vie : le Lindy Hop est la danse swing par excellence et se pratique à deux sur une musique qui vous donnera la banane : le swing. c'est la forme de jazz que tout le monde aime. Fun et technique, nous vous ferons progresser à votre rythme.

N'hésitez pas à venir essayer!



Le créneau du vendredi midi est idéal pour les gens qui travaillent à proximité.

N'hésitez pas à amener un collègue ou ami : nous manquons toujours de garçons !




#### SOLO CHARLESTON Ados/Adultes

Envie de danser mais sans partenaire ?

Le Charleston des années 1920 a bien évolué depuis mais il n'a pas perdu sa joie de vivre. Venez pratiquer, apprendre un peu de technique : nous vous donnerons de bonnes bases et un petit grain de folie sera le bienvenu : ce n'est pas pour rien qu'on les appelait les années folles...

Les cours comprendront de la technique, des chorégraphies simples et un peu d'improvisation.

Vidéos et photos sur le site [LudoLindy.fr](http://LudoLindy.fr)

English spoken 



 La pratique peut être valorisée par une présentation à la Fête de la MJC ou lors d'événements, tels que Carnaval...

	Tarif Crollois*	Ext.
Mercredi de 20h30 à 21h30 (Charleston) .....	178 €	195 €
Mercredi de 21h30 à 22h30 (Lindy Hop) .....	178 €	195 €
Mercredi les deux cours .....	304 €	334 €
Vendredi de 12h15 à 13h (Charleston) .....	134 €	147 €
Vendredi de 13h à 13h45 (Lindy Hop) .....	134 €	147 €
Vendredi les deux cours .....	244 €	268 €

*sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

## MJC de CROLLES, association d'éducation populaire



- Du théâtre ? Houla, Corneille, Molière, et tous ces auteurs bien enracinés, non merci, ça ne me dit rien...

- Non, ça on ne fait pas... Le théâtre, ça n'est pas que ça ! Nous, au début, on fait surtout des jeux et des exercices. Le but, c'est que le groupe apprenne à se connaître, à se faire confiance, que chacun apprenne à se servir de sa voix, à s'exprimer clairement, à jouer avec son corps, à lâcher son imagination... On passe même par des impros ! Bref, en gros, au début, on fait tout ce qui permettra ensuite de monter sur scène.

- Monter sur scène ? Euh, c'est-à-dire ?

- Bah oui ! Le but, c'est de présenter un spectacle, en juin !

- Devant les parents ?

- Parents, amis, voisins... Tous ceux que ça intéresse. C'est pour ça que dès janvier, on réfléchit à une pièce de théâtre.

- Quelle genre de pièce ?

- Ca dépend des envies. Le prof propose plusieurs textes jeunesse et le groupe choisit. Ensuite, on travaille tous ensemble la mise en scène, les personnages, on réfléchit aux décors, aux costumes...on apprend nos textes...

(...)

- Et le prof, il est cool ?

- Ca, pour se faire une idée, vaut mieux venir essayer...



La pratique de l'année peut être valorisée par une présentation à la Fête de la MJC ou lors d'événements, tels que Carnaval ou Troc Jeux, etc.

	Tarif Crollois*	Ext.
Mercredi de 18h30 à 20h (Dès le CM1) .....	213 €	234 €

sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription

## BELLYDANCE (Danse orientale)

Avec Emilie

**NOUVEAU**

### **BELLYDANCE HARMONY : danse et bien-être féminin**

Danse de la grâce et de l'élégance, la Bellydance valorise la femme et lui apprend à découvrir toutes les possibilités que lui offre son corps. Ce programme a pour objectif de sublimer chaque femme et d'en révéler toute sa richesse intérieure, son infini potentiel :

*«Chaque jour, j'accompagne des femmes qui, pas à pas, explorent leur dansualité. Elles apprennent à s'assumer, à s'accepter, à se valoriser, à s'apprécier et à s'aimer, en toute humilité».*

Ce cours convient aux femmes en quête d'une activité physique douce mais efficace, enceinte ou en retour de grossesse, qui souhaite allier danse et bien-être, ainsi qu'aux séniors...

Dans ce contexte, l'objectif n'est pas la performance physique, mais l'évolution personnelle de chacune, à son rythme, grâce à la danse.

### **MODERN BELLYDANCE : Shakira Style (dès 8 ans et ados)**

Cette danse s'inspire des techniques d'isolation et de dissociation de la danse orientale pour élaborer des chorégraphies sur les musiques actuelles dans le style de Shakira. Ce style propose ainsi une grande variété de mouvements, de pas, de musiques et d'accessoires (voiles en organza, éventails en soie, ailes d'Isis, cannes...)

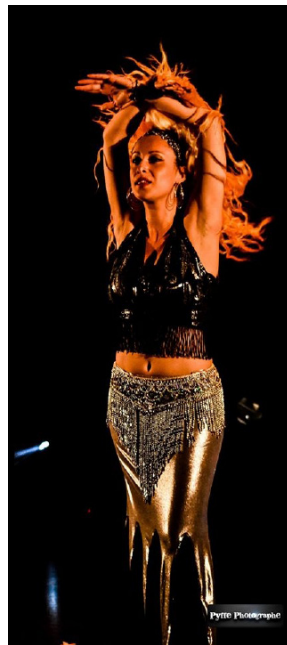
Un travail de mise en scène, d'expression scénique et d'interprétation vient compléter le cours de Modern Bellydance.

### **BELLYDANCE INSPIRATION : la danse inspirante (Ados/Adultes)**

Un concept inspiré de la Bellydance, dans une dimension artistique, chorégraphique, culturelle et spirituelle. Ce cours reprend les programmes des cours de Bellydance Harmony et de Modern Bellydance.

Après avoir été initiées aux différentes techniques de «frappes», «d'ondulations», de «vibrations», ou encore aux accessoires utilisés dans les chorégraphies, vous partirez à la découverte de la partie Bellydance Influences ; les danses d'influences orientales, les fusions : Flamenco, Tango, Arabo-andalou, Gipsy, Tzigane, Salsa, Kizomba, Bollywood...

En toute bienveillance, une fois la fluidité et la grâce acquises, Emilie accompagne chacune de ses élèves et l'aide à développer son expression ainsi que sa vibration personnelle.



	Tarif Crollois*	Extérieurs
BELLYDANCE HARMONY (Adulte) Mardi 16h-17h .....	178 €	195 €
MODERN BELLYDANCE (dès 8 ans) Mardi 17h-18h .....	178 €	195 €
BELLYDANCE INSPIRATION (Ados/Adulte) Mardi 18h-19h .....	178 €	195 €

*sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement



La Compagnie Les Coulisses à Ressorts vous propose de vous initier ou d'approfondir l'art clownesque.

Le clown, personnage facétieux et émotionnel.

Afin d'explorer, d'entretenir, et d'approfondir le jeu clownesque, nous allons apprendre à utiliser la voix, le corps, les émotions, et écouter, s'écouter, dire oui... avec ludisme. Nous parcourons les gammes techniques nécessaires à la pratique du clown.



Pour s'amuser à jouer avec nos émotions, apprendre qu'elles sont toutes belles à donner, et ce avec un nez de clown et la distance qu'il permet, nous intégrerons les techniques qui ouvrent à la liberté de jouer : S'ouvrir à soi même, oser, oser être soi, toucher, (s') émouvoir...

RIRE !

Attention risque d'addiction scénique !  
Des représentation public sont proposées.

5 week-ends répartis sur l'année vous sont proposés. **Premier week-end : 10-11 octobre 2020**

La compagnie propose des week end à thème (Le clown et son sensible (Oct et Nov) / Clown et voix (Janvier) / Le clown et la rue (Mars et Avril)). Option 29-30 mai si WE annulés.

Des représentations publiques auront lieu en novembre et au printemps.

Ouverts aux adultes de tout âge, ces week ends s'adressent à tous du débutant aux personnes plus expérimentées. Seule votre envie de jouer compte !

Animés par Stéphanie Berthet et Yoann Bonnier (clowns professionnels, école M. Dallaire, E. Sembély, A. Hattab, E. Blouet). Depuis plus de 10 ans, ils entretiennent une passion pour ce personnage facétieux qu'est le clown.



Les week-ends (samedi 14h-18h et dimanche 10h-17h)

Prévoir un temps supplémentaire «rangement.»

**Les dates :** 10-11 oct., 7-8 Nov. 2020, 16-17 Janv., 13-14 mars, 24-25 avril 2021.

Option pour le 29-30 mai si WE annulé.

Prévoir pique-nique (Micro-onde et réfrigérateur sur place).

Co-voiturage possible depuis Grenoble et Chambéry

Tarifs : 80 €/WE ou inscription à l'année 75 €/WE (étudiants & chômeurs sur justificatif : 70 € le WE)

Tout stage n'ayant pas un minimum de 8 inscrits est susceptible d'être annulé et remboursé ou reporté.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription  
avec possibilité d'échelonner le paiement