

# TARIFS SAISON 2019-2020

## TARIFS ADULTES (+ de 15 ans, / pers.) en €

	Trimestre	Trim. Réduit *	Année	Année Réduit *
45 min circuit training ou stretching	105	95	284	257
1h00 / semaine	105	95	284	257
1h30 / semaine	137	121	368	325
2h00 / semaine	168	152	452	415
2h30 / semaine	189	174	510	473
3h00 / semaine	210	189	567	515
3h30 / semaine	232	211	635	578
4h00 / semaine	252	232	683	630
Forfait	278	257	751	699

Le FORFAIT vous donne la possibilité de participer à 1 COURS DE CHAQUE DISCIPLINE au maximum. Toute participation à 1 cours supplémentaire ou changement d'horaire doit être soumis à l'accord préalable du professeur. Ceci afin d'assurer un équilibre cavaliers-cavalières tout au long de l'année.

### COURS A L'UNITE

(non valable sur les danses en couple, adhésion obligatoire)

1 cours (45min/1h)	Tarif normal 13€	Tarif réduit 12€
5 cours (45min/1h)	Tarif normal 62€	Tarif réduit 57€
1 cours (1h30)	Tarif normal 18€	Tarif réduit 15€
5 cours (1h30)	Tarif normal 85€	Tarif réduit 71€

**+ ADHESION ANNUELLE ADULTE 16 € ou **

## TARIFS ENFANTS (- de 15 ans, / pers.) en €

	Trimestre	Trim. Réduit *	Année	Année Réduit *
1h00 / semaine	90	79	243	212
1h30 / semaine	120	105	326	284
2h00 / semaine	137	120	371	325
2h30 / semaine	158	142	426	384
3h00 / semaine	179	158	483	426
3h30 / semaine	205	179	554	483

**+ ADHESION ANNUELLE ENFANT 13 €**

(\*) **tarif réduit** : couples, étudiants, anciens adhérents  
Réduction supplémentaire pour une inscription à l'année

**Tarif famille** : 50% pour les enfants de - de 18 ans d'un couple inscrit.  
50% pour l'un des 2 enfants de moins de 18 ans inscrits

# CONDITIONS GENERALES :

- **Les cours sont à régler impérativement en début de session (possibilité de paiement échelonné).**
- La cotisation trimestrielle ou annuelle est un FORFAIT, non susceptible de remboursement, sauf en cas d'impossibilité à suivre les cours pour raisons médicales ou mutation professionnelle (sur justificatif). Le montant du remboursement sera calculé au prorata temporis au moment de la demande justifiée, le mois entamé restant dû.
- Tout changement d'horaire ou de niveau doit être soumis à l'accord préalable du professeur.
- L'annulation d'un cours particulier se fait 48 heures à l'avance, faute de quoi le cours est dû.
- Un justificatif peut vous être fourni pour votre Comité d'Entreprise.
- Tout adhérent animant des cours de danse sera exclu de l'Ecole sans aucun remboursement.

## Portes Ouvertes - Planning Initiations gratuites

Samedi 21 Septembre : 4 av. St Laurent - St Herblain

11h	12h	14h	15h	16h
Valse	Danses Irlandaises Flamenco	Street Jazz	Cha-cha-cha	Lindy / Balboa
Tango		West Coast Swing	Rock	West Coast Swing
Rock		Salsa / Bachata		

## STAGES 2019-2020

<b>Stage de Hip Hop / Dancehall avec Dante et Jerky Jessy</b>	12 Octobre 2019
<b>West à l'Ouest #10 avec Ludovic Pellegrin et Ani Fuller</b>	28 & 29 Mars 2020
<b>Stage d'été Multidanses spécial débutants</b>	du 29 Juin au 4 Juillet 2020

Suivez notre actualité sur Facebook ou Instagram et sur



[www.atlanticdanse.com](http://www.atlanticdanse.com)



5 rue Chanoine Larose  
44100 NANTES

4 av. du Saint Laurent  
44800 SAINT HERBLAIN

Email: [contact@atlanticdanse.com](mailto:contact@atlanticdanse.com)  
[www.atlanticdanse.com](http://www.atlanticdanse.com)  
Tel : 06 15 31 07 24  
06 21 59 83 24

# Programme

## Saison 2019-2020



Saïd RAMZI

Membre de la Fédération Française de Danse (FFD)  
Professionnel en danses de salon  
International en rock acrobatique (équipe de France)



### INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE

Cours particuliers et collectifs  
pour enfants, adolescents et adultes

- ★ Salsa, Cha-cha, Bachata
- ★ Rock dancing, rock sauté, rock acrobatique
- ★ West Coast Swing (swing de la côte ouest)
- ★ Danse avec les stars Ados
- ★ Balboa, Lindy Hop, Boogie **[Nouveau!]**
- ★ Multidanses : Salsa, Cha-cha-cha, Bachata, Valse, Tango, Paso
- ★ Danses Sportives : latines et standards.
- ★ Claquettes et danses irlandaises
- ★ Hip Hop **[Nouveau!]**, Street Jazz / New Style / Heel (talons)
- ★ Zumba
- ★ Pilates, Circuit training, Cuisses Abdos Fessiers **[Nouveau!]**
- ★ Flamenco **[Nouveau!]**

Démonstrations, enterrements de vie de jeune fille, spectacles, galas, shows, stages intensifs. Location de salle de danse. Prestations de service pour associations, comités et autres.

## ADC3 : 4 AV. St LAURENT - St Herblain

LUNDI	18h30	Multiswing Lindy/Balboa/Boogie D
	19h30	Salsa Bachata M2/M3
	20h30	West Coast Swing M3/M4
	21h30	West Coast Swing M1/M2
MARDI	9h00	Pilates
	12h00	Pilates
	13h00	Cuisses Abdos Fessiers
	17h30	Hip Hop / Street Jazz / New Style D/M1 *
	18h30	Street Jazz New Style D/M1 * (ados/adultes)
	19h30	Zumba *
	20h30	Street Jazz / New Style M2/M3/A (1h30) *
MERCREDI	12h00	Flamenco D/D+
	13h00	Eveil Gym (enfants>4 ans)
	14h00	Zumba enfants/ados *
	15h00	D.Irlandaises enfants D/M1 (6-12 ans) (1h)
	16h15	Hip Hop/Break enfants D/M1 (6-10 ans)
	17h30	Danse avec les Stars Ados M1/M2/M3
	18h30	Rock Sauté enf/Ados/Adultes D/M/A*
	19h30	West Coast Swing M2/M3
JEUDI	20h30	West Coast Swing D
	21h30	Flamenco D/D+
	12h30	Circuit Training (45min)
	18h00	Flamenco M/A
	19h00	Rock M1/M2
VENDREDI	20h00	Rock D
	21h00	Multidances D (Salsa, Bachata, Cha cha cha, Valse, Tango, Paso)
	9h00	Pilates
	18h00	D.Irlandaises Ados/Adultes D/M1 (> 12 ans)
SAMEDI	19h00	D.Irlandaises M2/M3 (1h30)
	20h30	D.Irlandaises A (1h30)
	10-12h 14-16h	Stages Thématiques (Planning à venir) (Rock acrobatique ** *, Rock, Flamenco, Hip Hop, WCS...)

## NIVEAUX

**Le choix du niveau est une phase importante.  
Ne négligez pas cette étape et demandez conseil à votre professeur**

**D : Débutant : Découverte.** Vous n'avez jamais pratiqué. Vous apprendrez les bases qui vous permettront d'évoluer.

**D+ : Débutant + .** Vous avez déjà les bases car vous avez pris 1 ou 2 trimestres de cours

**M1 : Moyen niveau 1.** Vous voulez consolider les bases et souhaitez approfondir vos connaissances avec quelques figures techniques en abordant la connexion et la musicalité.

**M2 : Moyen niveau 2.** Vous maîtrisez M1 et souhaitez approfondir vos connaissances avec quelques figures complexes tout en consolidant la connexion et la musicalité.

**M3 : Moyen niveau 3.** Vous maîtrisez M1, M2, et souhaitez développer votre style en abordant l'interprétation musicale.

**M4/A : Avancé.** Vous maîtrisez parfaitement M1, M2, M3 et vous vous rendez compte qu'il faut revenir sur les bases pour révolutionner votre style et vous permettre d'atteindre ce niveau tant convoité. Mais attention le passage en Avancé n'est pas systématique après le M3; vous pourrez rester plusieurs années en M3 avant de l'intégrer et de l'apprécier à sa juste valeur.

## CONTENU DES COURS

<b>Danse avec les Stars</b>	Jive, Cha-cha-cha, Samba, Rumba, Tango, Valse
<b>Multiswing</b>	Rock, Lindy, Balboa, Boogie (selon le cours)
<b>Multidances</b>	Valse Viennoise, Tango, Paso, Quick-Step, Valse Lente, Cha-cha-cha, Salsa, Bachata, Rumba, Samba
<b>Latines &amp; Standards</b>	Paso Doble, Cha cha cha, Rumba, Samba, Jive Valse Lente et Viennoise, Tango, Quick Step, Slow Fox
<b>Circuit Training</b>	Combinaison entre le <b>CARDIO</b> et le <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> . Permet d'accroître ses capacités et d'augmenter son seuil de résistance à l'effort. Complet et efficace pour se tonifier et perdre de la masse grasseuse.
<b>Pilates</b>	La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

## LEGENDES

\* Certificat Médical Obligatoire

\*\* En couple

## ADC2 : 5 RUE CHANOINE LAROSE - Nantes

MARDI	11h00	West Coast Swing M en couple ** (1h30)
	18h30	West Coast Swing D
	19h30	Multidances M2/M3
	20h30	Multiswing Lindy/Balboa/Boogie M2/M3
	21h30	West Coast Swing M3/M4
JEUDI	10h30	Latines & Standards A (2h00) en couple **
	16h30	Dances de Bal M1/M2 ( sur 2 trimestres) (Valse, Tango, Paso, Cha cha cha)
	18h00	Danse avec les stars Ados D
	19h00	Boogie/Lindy A en couple **
SAMEDI	20h00	Balboa M3/M4
	21h00	Multiswing Lindy/Balboa/Boogie M1
	22h00	Multiswing Rock/Lindy/Balboa D
	10-12h 14-16h	Stages Thématiques (Planning à venir) (Rock acrobatique ** *, Rock, Flamenco, Hip Hop, WCS...)