

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 : Moyen Niveau 4 : Vous maîtrisez M1, M2, M3 et vous voulez approfondir la connexion, la musicalité, la technique afin de développer votre style et découvrir les astuces qui feront de vous un(e) très bon(ne) danseur(euse).

Eh oui ce niveau met l'accent sur l'écoute de l'autre, propre à toute entente...

A : Avancé : Vous maîtrisez parfaitement M1, M2, M3, M4 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, avec simplicité, musicalité, technicité et efficacité.

Vous saurez que vous aurez atteint ce niveau quand vous accepterez de danser avec tous les niveaux y compris les Débutants...

Ceili : Vous aimez jouer collectif et êtes attiré/es par les rythmes endiablés de l'Irlande? Ce cours est fait pour vous ! Vous apprendrez au cours d l'année quelques belles danses de bal du répertoire irlandais, dans la bonne humeur, le travail cardio adapté à chacun(e) et la connexion de groupe.

Accessible à toutes formes physiques, dès la 2e année d'une pratique de danse solo (step dancing, classique, jazz, contemporain...)

A partir de 12 ans

* **Certificat Médical Obligatoire**

** **Les cours de Yoga sont indépendants d'ADC**

contact : Catherine Longepe : 0684700310 / catherine.longepe.44@gmail.com

CONDITIONS GENERALES :

• Les cours sont à régler impérativement avant le début des cours (possibilité de paiement échelonné).

• La cotisation 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.

• Le planning et les conditions des cours peuvent être amenés à évoluer

Rentrée 2023 :

Le 18 Septembre

Les cours de Yoga sont indépendants
d'Atlantic Danse Club

Contact :

06 84 70 03 10
catherine.longepe.44@gmail.com

www.catherine-longepe.com

Suivez notre actualité sur Facebook ou Instagram et sur



ADC Atlantis : 4 av. du Saint Laurent 44800 SAINT HERBLAIN

Email: contact@atlanticdanse.com
www.atlanticdanse.com
Tel : 06 15 31 07 24
06 21 59 83 24

Programme

Saison 2023-2024



INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE

Cours particuliers et collectifs
pour enfants, adolescents et adultes

- ★ West Coast Swing (swing de la côte ouest)
- ★ Zumba
- ★ Hip Hop enfants/ados/adultes
- ★ Danses Swing : Balboa, Lindy Hop, Boogie
- ★ Salsa, Bachata
- ★ Rock Dancing en 6 temps
- ★ Claquettes, danses irlandaises et Ceili
- ★ Afro coupé décalé
- ★ Danses de Salon : Valse viennoise, quick-step, tango, paso-doble
- ★ Danses Latines : cha-cha-cha, samba, mambo, rumba
- ★ Yoga
- ★ Pilates

Jour	Horaire	Cours	Durée	Détails
LUNDI	17h00	Yoga **	1h15	avec Catherine
	18h15	Yoga **	1h15	avec Catherine
	19h30	Multiswing M2/M3	1h00	Rock, Lindy, Balboa, Boogie, en couple uniquement
	20h30	West Coast Swing M2/M3	1h30	Swing de la côte Ouest, en couple uniquement
MARDI	10h30	Multidanses M/A	1h30	Latines & Standards, en Couple uniquement
	18h30	Toutes danses D/M1	1h00	Valse, tango, paso, cha cha, bachata, en couple uniquement
	19h30	West Coast Swing D	1h00	Swing de la côte Ouest
	20h30	Hip Hop	1h30	Cours tous niveaux avec Tanisha
MERCREDI	15h30	Hip Hop enfants	1h00	8-12 ans avec Yannis
	16h30	Hip Hop Ados	1h00	A partir d 13 ans avec Yannis
	17h30	Toutes Danses Séniors D/M1	1h00	Valse, Tango, Paso, Cha cha
	18h30	Rock D	1h00	Rock 6 temps
	19h30	West Coast Swing, Salsa, Bachata D	1h00	Swing de la côte Ouest
	20h30	Rock et Swing M	1h00	Rock, Lindy, Balboa, en couple uniquement
JEUDI	12h30	Zumba	1h00	Tous niveaux, avec Sandie
	18h30	Pilates	1h00	Avec Sandie
	19h30	Zumba	1h00	Tous niveaux, avec Sandie
	20h45	Afro Coupé Décalé	1h00	Danse dynamique aux inspirations Afro, avec Adama
VENDREDI	18h00	D.Irlandaises Enf./Ados/Adultes D/M1 *	1h30	Chaussons et claquettes irlandaises
	19h00	Ceili	1h00	Danses de Bal irlandaises, accessible après 1 an de danse solo
	20h30	D.Irlandaises A *	1h30	Chaussons et claquettes irlandaises
SAMEDI	10h00-12h00	West Coast Swing D	2h00	1 fois par mois, le 2e samedi du mois
	10h00-12h00	West Coast Swing M	2h00	1 fois par mois, le 3e samedi du mois
	10h-11h15	Yoga **	1h15	2 fois par mois, les 1er et 4e samedis du mois
	13-18h	Cours particuliers, Stages, enterrement de vie de jeune file/garçon		

TARIFS SAISON 2023-2024

TARIFS ADULTES DANSES A 2 (+ de 15 ans, / pers.) en €

	Tarifs Saison	Tarif.
	Sept-Avril	Réduit *
1h00 / semaine	275	240
1h30 / semaine	375	338
2h00 / semaine	450	405
2h30 / semaine	506	455
3h00 / semaine	562	506

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.

+ ADHESION ANNUELLE ADULTE 18 € ou 

COURS PARTICULIERS

1 couple (1h)	60 €
2 couples (1h)	90 €
à partir du 3e couple	+ 15 €

DANSES SOLO	TARIFS ADULTES		TARIFS ENFANTS (- de 15 ans, /pers.) €	
	Saison Sept-Juin	Tarif réduit *	Saison Sept-Juin	Tarif. Réduit *
1h00 / semaine	330	297	287	258
1h30 / semaine ou 2 cours de Zumba	450	405	385	347
2h00 / semaine	540	486	430	387
2h30 / semaine	607	546		

+ ADHESION ANNUELLE ADULTE 18 € / ENFANT 15 €

COURS A L'UNITE (non valable sur les danses en couple, adhésion obligatoire)

1 cours (45min/1h)	Tarif normal 15€	Tarif réduit 14 €
5 cours (45min/1h)	Tarif normal 71€	Tarif réduit 65€
1 cours (1h30)	Tarif normal 21€	Tarif réduit 19€
5 cours (1h30)	Tarif normal 99 €	Tarif réduit 85€

(*) **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