

# TARIFS SAISON 2018-2019

Reprise des cours **Lundi 24 Septembre 2018**

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

	Trimestre	Trim. Réduit *	Année	Année Réduit *
45 min circuit training ou stretching	103	93	278	252
1h00 / semaine	103	93	278	252
1h30 / semaine	134	118	361	319
2h00 / semaine	165	149	443	407
2h30 / semaine	185	170	500	464
3h00 / semaine	206	185	556	505
3h30 / semaine	227	206	623	567
4h00 / semaine	247	227	670	618
Forfait	273	252	736	685

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 16 €** ou 

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

	Trimestre	Trim. Réduit *	Année	Année Réduit *
45 min	77	67	208	181
1h00 / semaine	88	77	238	208
1h30 / semaine	118	103	319	278
2h00 / semaine	134	118	364	319
2h30 / semaine	155	139	418	376
3h00 / semaine	175	155	474	418
3h30 / semaine	201	175	543	474

**+ 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.

# INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire, 4 possibilités en week-end et en semaine :

**1 - Lors des 2 journées portes ouvertes avec cours d'initiation gratuits 10h à 17h**

**Samedi 15 Septembre : 4 av. du St Laurent - St Herblain**

	11h	12h	14h	15h	16h
Valse/Tango		Circuit training	Danse avec les stars Ados	Salsa	Danses irlandaises
Flamenco		Lindy/Balboa	West Coast Swing	Bachata	Lindy/Balboa
Stretching		Rock Flamenco	Danses irlandaises	Rock Street Jazz/ New Style	West Coast Swing

**Samedi 22 Septembre : 5 r. Chanoine Larose - Nantes**

	11h	12h	14h	15h	16h
Danses irlandaises		Valse/Tango	Danses irlandaises	Salsa/ Bachata	Rock
Rock		Stretching	West Coast Swing	Lindy	Danse avec les stars Ados
Lindy/Balboa		Circuit training	Flamenco	Balboa	West Coast Swing

**2 - Lors des permanences en semaine du 17 au 21 Septembre de 18h à 20h :**

**Du lundi au vendredi : ADC : 4 av. St Laurent - St Herblain**

**Mardi, jeudi : ADC : 5 rue Chanoine Larose - Nantes**

**3 - En ligne, sur le formulaire dédié sur le site internet**

**4 - Et bien entendu quand les cours auront démarré à partir du 24 septembre et tout au long de l'année dans la mesure des places et niveaux disponibles**



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 2018-2019



Saïd RAMZI

Membre de l'Académie des Maîtres de Danse  
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
- ★ Danses de Société : Valses, Tango, Paso Doble
- ★ Multidanses : Salsa, Cha-cha-cha, Bachata, Valse, Tango, Paso
- ★ Danses Sportives : latines et standards.
- ★ Claquettes et danses irlandaises
- ★ Street Jazz / New Style
- ★ Zumba
- ★ Circuit training, Stretching [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	11h30	Flamenco D/D+
	12h30	Flamenco D/D+
	18h30	Multidanses M2/M3
	19h30	West Coast Swing M1/M2
	20h30	West Coast Swing M3
	21h30	West Coast Swing A
	22h30	After West Coast Swing D/M/A (en semaine impaire)
MARDI	12h15	Circuit Training (45min)
	13h00	Circuit Training (45min)
	18h30	Street Jazz New Style D/M1 *
	19h30	Zumba *
	20h30	Street Jazz / New Style M2/M3/A (1h30) *
MERCREDI	7h00	Circuit Training (45min)
	10h45	Flamenco enfants (7-12 ans) (45min)
	11h30	Flamenco D/D+
	12h30	Flamenco D/D+
	14h45	Danses Irlandaises enf. D/M1 (5-12 ans)
	15h45	Danses Irlandaises Enf./Ados M (7-12 ans)
	17h15	Danse avec les Stars Ados D/M1 (45min)
	18h00	Danse avec les Stars Ados M2 (45min)
	18h45	West Coast Swing Ados D/M/A (45min)
	19h30	West Coast Swing M2/M3
	20h30	West Coast Swing D
	21h30	Salsa/Bachata D
JEUDI	12h15	Circuit Training
	13h00	Circuit Training
	18h30	Rock D
	19h30	Rock M1
	20h30	Rock M2/M3
	21h30	Salsa, Bachata, Valse, Tango D
VENDREDI	9h00	Stretching (45min)
	10h00	Circuit Training (45min)
	18h00	D.Irlandaises Ados/Adultes D/M1 (> 12 ans)
	19h00	D.Irlandaises M2/M3 (1h30)
	20h30	D.Irlandaises A (1h30)

## 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.

**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.

## STAGES 2018-2019

STAGE DE FLAMENCO avec Laura LA MORI	13 Octobre 2018
STAGE DE FLAMENCO avec Laura LA MORI	17 Novembre 2018
STAGE DE FLAMENCO avec Laura LA MORI	15 Décembre 2018
STAGE DE WEST COAST SWING avec Jang et Ludovic	23 & 24 Mars 2019
STAGE d'ETE MULTIDANSES	Du 1er au 5 Juillet 2019

## ADC2 : 5 RUE CHANOINE LAROSE - Nantes

MARDI	18h30	West Coast Swing D
	19h30	Multidanses M2/M3
	20h30	Lindy, Balboa, West Coast Swing M (Base de rock & WCS souhaitées)
	21h30	Salsa, Bachata M3/A
JEUDI	11h00	Latines & Standards A (2h00)
	18h00	Rock Sauté enf./ados/ad. D/M/A *
	19h00	Rock, Lindy, Balboa A (1h30)
	20h30	Rock, Lindy, Balboa M
	21h30	Rock, Lindy, Balboa D
	22h30	After MultiSwing tous niveaux
SAMEDI		Cours Particuliers
		Stages

**After WCS et MultiSwing (réservés aux adhérents) :**  
2h de pratique, conseils et échanges

## CONTENU DES COURS

<b>Danse avec les Stars</b>	Jive, Cha-cha-cha, Samba, Rumba, Tango, Valse
<b>Multiswing</b>	Rock, Lindy, Balboa
<b>Multidanses</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 CARDIO et le RENFORCEMENT MUSCULAIRE. 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 graisseuse.
<b>Stretching</b>	Ce sont des étirements localisés en fonction des efforts fournis. Permet l'allongement musculaire et tendineux. Evite les blessures, améliore la récupération après l'effort. Est un excellent moyen de récupérer une amplitude articulaire normale, contre le mal de dos, lombalgie etc.

## LEGENDES

\* Certificat Médical Obligatoire

\*\* En couple