

NIVEAUX

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

D : Débutant : Vous n'avez jamais pratiqué ou vous souhaitez revoir les bases qui vous permettront d'évoluer.

Inter : Intermédiaire. Vous voulez consolider les bases et souhaitez approfondir vos connaissances en technique, connexion, musicalité afin de trouver votre style.

A : Avancé : Vous maîtrisez parfaitement le niveau Intermédiaire, vous êtes à l'aise en soirée mais 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'Atlantic Danse Club**

Contact :

06 84 70 03 10

catherine.longepe.44@gmail.com

<https://a-la-recherche-de-lessentiel.lovable.app/>

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.

• Les cours collectifs sont destinés à un public amateur et en aucun cas à des personnes donnant des cours dans quelque structure que ce soit. 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 2026 :

Le 14 Septembre

Suivez notre actualité sur Facebook ou Instagram et sur



www.atlanticdanse.com

Atlantic Danse Club

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 2026-2027



INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE

Cours particuliers et collectifs
pour enfants, adolescents et adultes

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

Jour	Horaire	Cours	Durée	Détails	Professeurs
LUNDI	18h00	Yoga **	1h15	Lahore Nadi Yoga / Yoga de Samara	Catherine
	19h30	Multiswing Inter / A en couple (2 fois/mois)	1h00	Rock, Lindy, Balboa en couple	Yannis / Saïd
	20h30	West coast Swing Inter / A en couple (2 fois/mois)	1h00	Swing de la côte Ouest, en couple	Yannis / Saïd
MARDI	10h30	Multidanses Inter /A	1h30	Latines & Standards, en Couple	Saïd
	18h30	Multidanses D / Inter	1h00	Valse, tango, Salsa, cha cha, bachata, quick-step	Saïd
MERCREDI	14h30	Hip Hop enfants	1h00	8-12 ans tous niveaux	Yannis
	19h00	Rock D	1h00	Rock 6 temps	Séverine
JEUDI	18h30	Hip Hop Adultes/séniors	1h00	Hip Hop Debout	Yannis
	19h30	West Coast Swing Débutants	1h00	Swing de la côte Ouest	Yannis
	20h30	West Coast Swing Inter	1h00	Avoir les bases du rock ou du Lindy	Yannis
VENDREDI	18h00	D.Irlandaises Enf./Ados/Adultes D/Inter *	1h30	Chaussons et claquettes irlandaises	Mathilde
	19h30	Ceili	1h00	Danses de Bal irlandaises; accessible après 1 an de danse solo	Mathilde
	20h30	D.Irlandaises A *	1h30	Chaussons et claquettes irlandaises	Mathilde
SAMEDI	10h00-12h00	West Coast Swing D	2h00	1 fois par mois, le 2e samedi du mois	Yannis / Saïd
	10h00-12h00	West Coast Swing Inter	2h00	1 fois par mois, le 3e samedi du mois	Yannis / Saïd
	10h-11h15	Yoga **	1h15	Lahore Nadi Yoga/Yoga de Samara : 2 fois/mois, les 1er et 4e samedis du mois	Catherine
	13-18h	Cours particuliers, Stages, enterrement de vie de jeune fille/garçon			

TARIFS SAISON 2026-2027

 	TARIFS ADULTES (+ de 15 ans /pers.) €		TARIFS ENFANTS (- de 15 ans,/pers.) €	
	Saison Sept-Mai	Tarif réduit *	Saison Sept-Mai	Tarif. Réduit *
Lundi 2 fois/mois	165	148,5		
1h00 / semaine	330	297	287	258
1h30 / semaine	450	405	385	347
2h00 /semaine	540	486	430	387
2h30 / semaine	607	546	483	435
3h00 / semaine	675	607		
+ ADHESION ANNUELLE ADULTE 18 € / ENFANT 15 €				
COURS DE WEST COAST SWING MENSUEL DU SAMEDI (2H)				
22 € /personne / 2h sur inscriptions				
COURS A L'UNITE (Uniquement pour les danses Solo, adhésion obligatoire)				
1 cours (1h)	Tarif normal 15€		Tarif réduit 14 €	
5 cours (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€	

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

(*) tarif réduit : couples, étudiants, anciens adhérents, et sans emploi
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