

PLANNING AG&L - 2019/2020

(Modifications possibles jusqu'à fin septembre en fonction des effectifs)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Gym douce et posturale 9h45 > 10h45		Gym douce et posturale 10h00 > 11h00			
		Initiation à la danse <i>Nés en 2012 (2011)</i> 11h15 > 12h30			Danse classique 3 ^e cycle (3C) et perfectionnement <i>Nés en 2006 ou avant</i> 10h30 > 12h00 (12h00 > 12h45)
Éveil à la danse 1&2 <i>Nés en 2015 et 2014</i> 17h00 > 17h45	Éveil à la danse 3 <i>Nés en 2013 (2012)</i> 17h00 > 18h00	Danse classique 1 ^{er} cycle (1C) 1C2, 1C3 et 1C4 <i>Nés en 2010 et 2009 (2008)</i> 16h00 > 17h30		Danse classique 1 ^{er} cycle (1C) 1C1 <i>Nés en 2011 (2010, 2009 et 2008)</i> 17h15 > 18h30 <i>Cours accessible uniquement pour les élèves suivant 2 cours par semaine</i>	Atelier 1 ^{er} cycle 1C2 et 1C3 1 fois par mois + une journée durant les vacances de Toussaint et de février
Technique de pointes 2C1 à 3C <i>Nés en 2008 ou avant non débutant</i> 17h45 > 19h00	Danse jazz 1 ^{er} cycle (1C) 1C1 à 1C4 <i>Nés en 2011, 2010 et 2009 (2008)</i> 18h00 > 19h30	Danse jazz 2 ^e cycle (2C) 2C1, 2C2, 2C3 <i>Nés en 2008, 2007 et 2006</i> 17h30 > 19h00		Danse classique 2 ^e cycle (2C) 2C1, 2C2, 2C3 <i>Nés en 2008, 2007 et 2006</i> 18h30 > 20h00	Atelier 2 ^e cycle 1 fois toutes les 6 semaines
Gym fitness 19h15 > 20h15	Danse jazz ados/adultes <i>Nés en 2007 ou avant débutant ou non</i> 19h30 > 20h45	Danse jazz 3 ^e cycle (3C) <i>Nés en 2006 ou avant</i> 19h00 > 20h30		Danse jazz Perfectionnement 20h00 > 21h30	Compagnie calame 1 fois toutes les 6 semaines

Éveil à la danse : pour les enfants de 4 à 6 ans
Initiation (classique/jazz/contemporain) : pour les enfants de 7/8 ans

1^{er} cycle (1C) :

1C1 : 1^{er} cycle, 1^{ère} année

1C2 : 1^{er} cycle, 2^e année

1C3 : 1^{er} cycle, 3^e année

1C4 : 1^{er} cycle, 4^e année

2^e cycle (2C) :

2C1 : 2^e cycle, 1^{ère} année

2C2 : 2^e cycle, 2^e année

2C3 : 2^e cycle, 3^e année

3^e cycle (3C)

Gym

Cursus amateur éclairé :

Le 1^{er} cycle (1C) dure de 3 à 4 ans (8/11 ans) : 2 cours de danse par semaine

- 1C1 : cursus mixte : jazz et classique (1C1 : lire première année de cycle 1)
- 1C2 à 1C4 : au choix cursus mixte (fortement conseillé) ou cursus uniquement classique.

Le 2^e cycle (2C) dure 2 à 3 ans (11/14 ans) : 2 cours par semaine.

- 1 cours de classique et 1 cours de jazz.
- 2 cours de classique dont un cours de pointes et 1 cours de jazz (fortement conseillé).

Le 3^e cycle (3C) : 2 à 3 cours par semaine.

Cursus amateur très éclairé (*sous conditions : voir ci-dessous*) :

Cursus amateur éclairé + ateliers.

Perfectionnement : Niveau requis (technique, mémoire, musicalité) et suivre au minimum 2 cours de danse par semaine.

Cie Calame : compagnie de danse semi professionnelle

Cursus amateur loisir, 1 cours par semaine en jazz uniquement :

1^{er} cycle : dure 3 ou 4 ans

2^e cycle : dure 2 ans

Ad jazz : ouvert aux ados (minimum 13 ans) et adultes. Tous niveaux, y compris les grands débutants.

Le cours de danse est un excellent moyen de travailler le cerveau droit et gauche par les différentes coordinations, d'entretenir sa mémoire, sa musculature et sa souplesse (pas besoin de savoir faire le grand écart !).

3^e cycle : pour ceux qui ont un bon vécu de danse mais qui, par leur emploi du temps, ne peuvent pas s'investir sur minimum 2 cours par semaine.

Les ateliers perlés ne seront pas ouverts à tous les élèves : (seulement pour le cursus amateur très éclairé)

Les élèves de 1^{er} cycle et 2^e cycle seront sélectionnés en fonction de leur capacité :

1. Leur capacité à vivre en groupe (être attentif aux autres, se respecter et respecter les autres, écouter les consignes...).
 2. Leur capacité de mémorisation.
 3. Leur capacité de repérage dans l'espace.
 4. Leur motivation et celle des parents.
 5. Suivre pour le 1^{er} cycle : **2 cours de technique par semaine.**
- Pour les élèves de 2^e cycle :
6. Leur musicalité.
 7. Suivre pour les élèves de 2^e cycle : **3 cours de technique par semaine.**

Ces ateliers seront **gratuits** et devront être **suivis assidûment**.

Ils aboutiront à un travail scénique, ainsi qu'à des représentations 2 ou 3 fois dans l'année, en plus du spectacle de l'école de danse. L'expérience témoigne de la joie et des souvenirs de toutes ces rencontres (Pour les enfants, comme pour les parents).

Pendant les vacances scolaires :

Ateliers danse et acrobatie : ouvert à partir de 7 ans. Pour adhérents et non adhérents.

Lundi et mardi du début des vacances de Toussaint et Février.

Semaine avant les vacances de Noël :

Seront dispensés des **ateliers d'acrobaties**, de percussions corporelles et **musique** pour danseurs, **histoire de la danse**, qui seront ouverts à tous et obligatoires pour les cursus amateurs éclairés et très éclairés.

Gym posturale :

S'adresse à toute personne quel que soit son niveau et son âge, qui désire faire un travail de musculation et étirements en **pleine conscience** afin de garder une bonne santé articulaire et musculaire, en préventif comme en entretien global.

Il est conseillé, pour ceux qui le peuvent, de pratiquer une autre activité plus cardio.

Le cours du mercredi se passera à la salle de motricité de l'école maternelle sauf les premiers mercredis de chaque mois (salle arrière de la salle des fêtes de St Barthélemy de Vals). (12 inscrits au mini et 15 maxi).

Celui du lundi aura lieu dans la salle arrière de la salle des fêtes de Saint Barthélemy (N'aura lieu qu'en fonction d'un minimum de 12 inscriptions).

Gym fitness :

S'adresse aux personnes qui désirent une activité cardio respiratoire, et musculation. (Il est fortement conseillé d'avoir une autre activité dans la semaine et d'être très régulier dans l'activité afin d'obtenir des progrès significatifs et surtout ne pas se blesser).