

PLANNING AG&L – 2021/2022

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
Gym posturale sur chaise 9h30 > 10h30		Gym Posturale 9h50 > 10h50		Technique de pointes 1 ^{ère} et 2 ^{ème} année. Nés en 2010 et avant. cours accessible uniquement pour les élèves suivant 3 ou 4 cours par semaine 9h45 > 10h55
Gym Posturale 10h00 > 11h00 ou 10h40 > 11h40		Initiation à la danse Nés en 2014 <i>(2013 première année de danse ou deuxième cours de premier cycle)</i> 11h00 > 12h15	Gym cardio/muscu 16h30 > 17h30	Danse Classique 3^e cycle et perfectionnement Nés en 2008 et avant 11h05 > 12h45
Éveil à la danse 1&2 Nés en 2017 et 2016 17h00 > 17h40	Éveil à la danse 3 Nés en 2015 <i>(2014 première année de danse)</i> 17h00 > 17h55	Danse Jazz 1^{er} cycle (1C1, 1C2, 1C3) Nés en 2013, 2012, 2011 <i>(2010 première année de danse)</i> 15h40 > 17h10	Danse Classique 1^{er} cycle (1C1 et 1C2) Nés en 2012, 2011, (2010) Cours accessible uniquement pour les élèves suivants 2 ou 3 cours par semaine 17h30 > 18h55	Remise à niveau à partir de 8 ans débutants 1C jazz (De septembre aux vacances de Toussaint en fonction des besoins)
Danse Classique 1^{er} cycle (1C1) Nés en 2013 et avant Cours accessible uniquement pour les élèves suivants 2 cours par semaine 17h50 > 19h00	Danse Classique 1^{er} cycle (1C3, 1C4) Nés en 2011, 2010 (2009, 2008) Cours accessible uniquement pour les élèves suivants 2 ou 3 cours par semaine 18h05 > 19h30	Danse Jazz 2^e cycle (2C1, 2C2, 2C3) Nés en 2010, 2009, 2008 17h20 > 18h50	Danse Classique 2^e cycle (2C1, 2C2, 2C3) Nés en 2010, 2009, 2008 19h05 > 20h40 + Pointes à partir de 3^{ème} année.	Atelier 1^{er} cycle 1C2 et 1C3 1 fois par mois + une journée durant les vacances de Toussaint et de février Atelier 2^e cycle 1 fois toutes les 6 semaines
Gym cardio/muscu 19h15 > 20h15	Danse AdJazz ados/adultes Nés en 2008 et avant débutants ou non 19h35 > 20h50	Danse Jazz 3^e cycle et perfectionnement. Nés en 2008 et avant 19h00 > 20h45		Cie Calame

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 : accessibles aux adultes et ados de plus de 14 ans.

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

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

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 : 1. 2 ou 3 cours par semaine. A l'année, à la carte (10 cours), ou mixte ex : 1 cours régulier + 1 cours à la carte.

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 cardio/muscu :

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).