

2021-2022

Reprise mercredi 8 septembre 2021

COURS DE DANSE MODERN JAZZ

COURS	JOURS	HORAIRES	DURÉE	LIEU
EVEILS (Grande section /CP)	Mercredi	13H30 à 14H15	45mn	Sacré Cœur 7 rue des remparts 82800 MONTRICOUX
INITIATION (CE1/ CE2)	Mercredi	14H15 à 15H15	1H	
PRÉPARATOIRE (CM1/CM2)	Mercredi	15H15 à 16H30	1H15mn	
DÉBUTANTES ET INTERMÉDIAIRES (6 ^{ème} / 5 ^{ème} / 4 ^{ème})	Mercredi	16H30 à 17H45	1H15mn	
INTERMÉDIAIRES AVANCÉES (3 ^{ème} et lycée)	Mercredi	18H à 19H30	1H30mn	
ADULTES(tous niveaux)	Mercredi	19H45 à 21H15	1H30mn	

DURÉE DU COURS	COTISATION (LICENCE+COURS)
45mn	145€
1H	150€
1H 1/4	180€
1H 1/2	210€

La cotisation comprend la licence et le montant des cours

- 2 cours d'essai gratuits sans obligation d'inscription
- Les cours manqués ne sont ni rattrapés ni remboursés
- Gala de fin d'année : **costumes à charge des familles**.
- Rabais de 10% à partir du 2^{ème} enfant.
- Si vous intégrez une activité en cours d'année vous payerez : 25€ (licence mineur) 30€ (licence adulte)+ les cours au prorata du nombre de mois.
- Pas de cours pendant les vacances scolaires

Les familles éligibles à l'allocation de rentrée scolaire se verront attribuer également courant août une **allocation de rentrée sportive de 50€**. Notre association affiliée à une fédération (FFEPGV) fait partie des structures agréées. Plus d'infos ici : <https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/passsportflyer.pdf>

L'inscription ne sera effective qu'après dépôt du dossier complet avec :
 * la fiche d'inscription (disponible sur demande auprès d'un membre du bureau ou par mail)
 * le règlement de la formule choisie (**possibilité de faire plusieurs chèques**)
 * **Le certificat médical n'est plus systématiquement obligatoire pour les mineurs : voir le questionnaire médical . Il reste obligatoire pour les majeurs.**

Nous vous invitons à **rencontrer Capucine le samedi 4 septembre de 10H à 12H** lors de la matinée des associations organisée par le sacré cœur 7 rue des remparts à Montricoux

Présidente : Françoise Deï-Tos
 asso-atoutsportmontricoux@orange.fr
 06 26 66 73 14



Trésorière : Odile Herblon
 atoutsportmontricoux@orange.fr
 06 74 68 29 28

CAPUCINE

- Les cours sont assurés par **Capucine LHubac** 06 62 79 02 23
- Professeure de Danse Diplômée d'État en Jazz : Préparation au Creps de Montpellier puis formations complémentaires lors de stages et workshops (entre autres au centre James Carlès à Toulouse.)
- Titulaire du Diplôme Universitaire d'Art et Spectacle en Danse et Cirque
- Danseuse et assistante chorégraphe dans la CIE Pul's Art et danseuse de la CIE Sarah Boy ainsi que pour les troupes Banda Sagana et Balandrans.
- Pédagogue, a enseigné dans différentes structures depuis 2013 .
- Préparation des élèves à des concours régionaux et nationaux (Confédération Nationale de Danse / Petipa)

LES COURS

Avec une pédagogie axée sur les changements d'énergie et la prise d'espace, Capucine propose aux élèves un **style fluide et dynamisant**.

Dans une **ambiance bienveillante et cordiale**, la professeure cherche à susciter une cohésion entre les membres du groupe tout en veillant à l'accomplissement de l'individu.

Elle souhaite communiquer **le goût de l'effort** et de **la persévérance** dans un esprit de bien être, d'écoute et de prise de conscience du corps afin d'associer **plaisir et performance**.

Les contenus : après une phase d'échauffement elle amène les enfants à **explorer leur corps et leur sensibilité** à travers différents exercices et explorations, l'objectif étant de **structurer l'élève** par le biais d'un univers ludique et poétique.

A fur et à mesure des âges, le cours se renforce progressivement de nouvelles difficultés techniques. **Le but étant de réinvestir tous ces acquis dans des chorégraphies qu'ils auront plaisir à partager en public.**

CONSIGNES SANITAIRES :

- Port du **masque obligatoire** à partir de **11 ans** dans le bâtiment **pour les déplacements uniquement (pas dans l'activité)**
- Accompagnateurs** : veuillez attendre à l'extérieur du bâtiment , la professeure prend en charge les enfants à l'extérieur .

CES CONSIGNES SONT SUSCEPTIBLES D'ÉVOLUER EN FONCTION DES DERNIÈRES CONSIGNES GOUVERNEMENTALES (VOIR NOTRE SITE)