

2022 - 2023

Reprise mercredi 14 septembre 2022

COURS DE DANSE

COURS	JOURS	HORAIRES	DURÉE	LIEU
Bollywood Circus (6/10ans du CP au CM1)	Mercredi	14H à 15H	1H	Sacré Cœur 7 rue des remparts 82800 Montricoux
Bollywood Dance (10/13 ans CM2 /6 ^{ème} /5 ^{ème})	Mercredi	15H15 à 16H30	1H15mn	
Bollywood Dance Ados (14/17 ans 4 ^{ème} /3 ^{ème} et plus)	Mercredi	16H30 à 17H45	1H15mn	

DURÉE DU COURS	COTISATION (LICENCE+COURS)
1H	150€
1H 1/4	180€

➤ 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



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 .**



Nous vous invitons à **rencontrer LISA le samedi 3 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

LISA

- Les cours sont assurés par **Lisa Delmas** 06 35 58 77 36
- Certificat de qualification professionnelle animateur de loisir sportif. Option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression.
- Brevet professionnel d'éducateur sportif : animation sociale
- Formations en Inde à plusieurs danses classiques et folkloriques : Odissi, Rajasthani, Bollywood, Indian fusion, Kalbeyia/ Colleena Shakti School.
- Formations spécifiques: danse thérapie (Lunay) / Participation à des workshops de diverses disciplines :danse afro, dancehall, tribal fusion/ Activités circassiennes : hula hoop jonglage, échasses.
- Intervention dans plusieurs compagnies en tant qu'artiste chorégraphique et comédienne (danse indienne et fusion, jonglage, spectacles de feu et parades échasses) Compagnie LaboM arts, Medio et Bollymoove

LES COURS

Le Bollywood réunit différents styles de danses (hip-hop, orientale, folkloriques, classiques indiennes).

- Découvrir un univers coloré, être sensibilisé aux rythmiques, prendre conscience de son corps, de l'espace et de l'autre.
- Travailler la coordination, de la gestuelle des bras, des signes des mains (mudras) et également par des déplacements.
- Explorer les expressions, les émotions, avec une notion du groupe, travailler la confiance en soi, la persévérance, l'ouverture d'esprit et la créativité.
- L'apprentissage de la danse s'exerce de manière ludique en favorisant le développement personnel, émotionnel et social : mime, utilisation d'objets, voiles , bougies(led), cerceaux(hula hoop), seul, à 2 en cercle.
- La danse Bollywood est un très bon support pédagogique pour le développement de la motricité, l'expression corporelle et du visage ainsi que le rapport à l'autre et à soi.
- Les particularités de la danse indienne Bollywood sont le mime / danse théâtralisée : nous partons d'une histoire tirée d'un film et de la musique en développant son imaginaire, nous cocréons l'histoire selon son ressenti par le biais de la danse.