

2022 - 2023

Reprise mercredi 21 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 Montricox
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	
Bollywood Dance Adultes	Mercredi	18H45 à 20H	1H15mn	Salle de jeux école maternelle

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: 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 Montricox

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



Trésorière : Odile Herblon
 atoutsportmontricox@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
- Le Bollywood réunit différents styles de danses (hip-hop, orientale, folkloriques, classiques indiennes).

LES COURS

- 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.