

## Les tarifs :

Eveil / Classique / Jazz / Djembel enfants : 210€

Danse brésilienne / Bachata / Djembel / Barre au sol contemporaine / Jazz ados/ Adultes : 230€

Pilates : 260 €

L'ensemble des tarifs **inclus la licence obligatoire** (affiliation UFOLEP)

Règlements acceptés : Chèques / Espèces / Chèques vacances / Coupon sport

Païement possible en plusieurs fois

## 1 cours d'essai offert

Reprise des cours la **semaine du 9 septembre**, excepté le Djembel qui débutera le 19 septembre

## Nos professeurs :



**Géraldine**

Pilates



**Elena**

Classique  
Modern'jazz

Barre au sol Contemporaine



**Marlon**

Bachata



**Sandala**

Danse Brésilienne



**Gloria**

Djembel

## Le studio :

Profitez d'un **studio tout équipé** au coeur de Pierre-Bénite dans la très belle Maison du Peuple. Système audio, parquet, miroir, barres, tout est réuni pour un **apprentissage de qualité** dans un cadre agréable.



## Le bureau :

**Présidente :** Lauriane Coeur / **Présidente PLPB Générale :** Yvette Marsella

**Trésorière :** Marine Branco / **Trésorière adjointe :** Corinne Reynaud

**Secrétaire :** Bernard Gnaedinger / **Secrétaire adjointe :** Anais Tractlet

**Contactez-nous par mail :** [plpbdanse@gmail.com](mailto:plpbdanse@gmail.com)

**Pour suivre l'actualité du club :**  **Plpb Danse Pierre-Bénite**  
[www.plpbomnisports.fr](http://www.plpbomnisports.fr)

## Lieu des cours :

Maison du Peuple  
4, place Jean Jaurès  
69310 PIERRE-BENITE

## Siège social :

PLPB Danse  
5, rue Lucie Aubrac  
69310 PIERRE-BENITE



PLPB

Danse

Bachata

Djembel

Saison 2019 - 2020

Barre au sol contemporaine

Pilates

Eveil

Modern'jazz

Classique

## Nos activités :

**L'éveil** : à partir de 4 ans. L'enfant va découvrir son corps, la rythmique, la dynamique et la notion d'espace. Sous forme d'ateliers ludiques, l'enfant va s'échauffer, s'étirer, mettre son corps en mouvements, dans l'espace, sur un support musical, afin d'arriver à une précision du mouvement, qui sera mise en exécution sur la fin de cours, par l'apprentissage d'une chorégraphie commune.



**La danse classique** : à partir de 6 ans. La Danse Classique est la base de toutes les danses et peut-être la plus exigeante, la plus codée, mais en quelques semaines les élèves assimilent les bases et éveillent leur corps aux mouvements. Le cours se compose d'étirements à la barre, suivi d'exercices techniques, au milieu et en déplacement en diagonale. Il se conclut par un travail chorégraphique.



**Le Modern'Jazz** : à partir de 8 ans. Le Modern Jazz laisse beaucoup de liberté à l'expression du chorégraphe et du danseur, sans pour autant oublier toutes les techniques et les codes associés à la danse. Cette danse joue sur les rythmes et les techniques. Le Modern'Jazz se caractérise par la coordination et l'isolation des mouvements. Le corps est échauffé avec une barre au sol et des exercices au milieu précis où le support musical a toute sa place.

**La danse brésilienne** : à partir de 16 ans Venez vibrer au rythme de la Samba mais aussi Funk, Axé, Carimbo,... autant de styles que peut nous proposer le Brésil dans toute sa pluralité. Travail cardio et musculaire garanti qui vous permettra de dessiner votre silhouette dans une ambiance festive !



**Le Djembel** : Tous âges. Découvrez cette danse de bien-être, rythmée et sportive, basée sur les sonorités, la gestuelle et les mouvements issus des danses africaines. Relâchement, transpiration et bons moments assurés !



**Le Pilates** : adultes. Le Pilates est une méthode douce qui repose sur des bienfaits réels et durables, car elle contribue à la rééducation du corps en profondeur dans le respect de l'anatomie de chacun. Elle développe les muscles de manière équilibrée et harmonieuse à partir du "centre" (muscles profonds), transformant ainsi le corps peu à peu. Certains exercices peuvent être agrémentés par l'utilisation d'accessoires (anneaux, élastiques, rouleaux - mise à disposition au studio) et nouveauté cette année des ateliers Swissball (gros ballon - non fourni)

**La barre au sol contemporaine** : ado/adultes. La barre au sol contemporaine prend ses bases de la technique de barre au sol classique, notamment le travail des jambes, d'assouplissement, de placement et d'étirement et le mélange avec un travail de dos plus proche de la danse contemporaine et du yoga, en utilisant des principes comme la spirale et la respiration pour allonger, étirer, assouplir et muscler le dos. Nous travaillerons le corps dans sa globalité, tout en respectant son organicité et chaque corps dans sa singularité.

**La Bachata** : adultes niveau intermédiaire + / avancé. Nouveau cours de bachata moderne et traditionnelle, avec pour objectif d'améliorer sa danse mais surtout trouver son style, avoir une meilleure musicalité, ainsi qu'une gestuelle personnelle et son propre flow. Le cours est ouvert à 14 personnes pour un meilleur apprentissage individuel au sein d'un collectif. Inscription en solo possible



## Le planning :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Eveil Dès 4 ans 11h - 11h45			
		Barre au sol contemporaine Tous niveaux 12h15 - 13h15			
		Classique niv 1 6/8 ans 13h30 - 14h30			
		Classique niv 2 8/10 ans 14h30 - 15h30			
		Classique niv 3 10 ans + 15h30 - 16h30			
		Jazz enfant 8 ans + 16h30 - 17h45			
		Jazz Ado 18h00 - 19h30			
Pilates Niv. confirmé 19h00 - 20h00			Djembel Tous niveaux 19h00 - 20h00		
Pilates Niv. débutant 20h00 - 21h00	Danse Brésilienne 16 ans + Tous niveaux 19h30 - 21h00	Jazz Adulte 19h45 - 21h15			
			Bachata Inter+/avancé 20h15 - 21h30		

\* Horaires modifiables en fonction du nombre d'inscriptions

\* Hors jours fériés et vacances scolaires (sauf Pilates, cours la première semaine des vacances de Toussaint/ Hiver /Printemps)

Stages  
selon  
planning

**Informations et inscriptions :**  
Retrouvez-nous le **vendredi 6 septembre** de 17h à 20h au **Forum des associations** de Pierre-Bénite - Complexe Paillat, 5 rue Jules Guesdes