



Découvrez les 24 disciplines parmi les groupes d'activités suivants :

- Fitness, Danse, Eveil, Cirque, activités Parents/Enfants,**
- des 10 mois jusqu'au séniors**

MAT PILATES + de 16 ans



Méthode douce pour galber le corps

Méthode douce pour galber le corps de manière harmonieuse en se concentrant sur les muscles profonds et la force abdominale. Cette méthode est conseillée pour prévenir et lutter contre différentes pathologies comme les lombalgies, les descentes d'organes et les fuites urinaires

Témoignage :

Grâce au Pilates je me sens plus tonique, je me tiens plus droite. J'ai trouvé le sport qui me correspond et qui me permet d'améliorer mon hygiène de vie.

Claire 28 ans

Horaires:

- santé : lundi à 18h45 et jeudi à 11h20
- débutant : lundi 12h15, mercredi 19h50, samedi 9h30
- N2 (avancé) : lundi à 11h20 et 20h15, mercredi à 19h50, jeudi à 12h10



MY YOGA + de 16 ans

Une méthode douce pour être zen!



Le yoga signifie "unir", "relier". Cette activité ancestrale est accessible à tous et propose par le travail corporel associé à la respiration de retrouver l'harmonie dans la vie quotidienne.

Stéphanie témoigne :

"Depuis que je pratique le yoga je suis moins stressée, plus détendue. Je me ressource lors de cette pratique."



Horaires:

- jeudi à 20h
- vendredi à 9h30

Postural Ball® + de 16 ans



C'est une activité « sport santé - bien être » qui se pratique avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon

Cette méthode permet de travailler la posture en respectant l'alignement naturel du corps. Elle permet, grâce à une musculature efficace de développer l'équilibre et la stabilité au quotidien.

**Catherine (52 ans)
témoigne :**

"après avoir fait du zen fitness, j'avais envie de changer. l'idée de pratiquer avec un gros ballon m'a attirée. Travail des muscles en profondeur avec des postures que l'on doit tenir. L'alternance des exercices de relaxation est intéressante. Je fais plus attention à mes postures dans la vie de tous les jours. Sylvie adapte en fonction des possibilités de chacun



Horaire:
- lundi à 19h30

PILOXING® + de 16 ans

Mélange de boxe, cardio, et danse



Il s'agit d'un programme de fitness alliant la gestuelle de la danse, la puissance et l'agilité de la boxe et le renforcement musculaire du pilates, le tout sur des musiques entraînantes. Le Piloxing est une discipline intensive s'adressant à un public ayant une bonne aptitude physique. Un entraînement hebdomadaire permet de brûler un maximum de calories et d'augmenter son endurance cardiovasculaire.

Témoignage :

Bon moyen de se vider la tête. Décompression totale. Bon moyen de se défouler et d'oublier la fatigue.

Karine 33 ans

Horaire:
- jeudi à 20h30



部 bodyART + de 16 ans



Un cours très complet et agréable

Plusieurs sports sont associés pour ce concept : le Pilates, le yoga et le fitness. Elle s'inspire de 5 éléments de la médecine chinoise. L'humain est donc au premier plan et vu comme une unité du corps, de l'esprit et de l'âme.

Horaire:
- jeudi à 19h30

Témoignage :

J'ai eu la chance de faire le cours d'essai body art et j'ai beaucoup aimé. J'ai ressenti les bienfaits du Pilates, dans un esprit zen. Le corps travaille en profondeur et en douceur, tant au niveau des muscles qu'au niveau stretching. Un réel effet bien être à la fin du cours. c'était super
Christine



ALL DANCE  + de 16 ans



Les cours de AllDance proposent différents types de danses tout au long de l'année :

Latino, Comédie musicale, africaine, country, indienne, orientale...

Témoignage de
Vanessa 35 ans :

Mon cours de AllDance est un moment important dans ma semaine. Un moment à moi dans une bonne ambiance.

Horaire:
- mercredi à 21h



DANSE | STREET JAZZ

+ de 16 ans



Le cours de Street Jazz est à mi-chemin entre le modern-jazz et le hip-hop.

Il permet un travail sur l'énergie, les rythmes, la dynamique tout en favorisant l'expression individuelle et le "feeling".

Témoignage :

Cette activité fait avant tout du bien au mental :

On gagne confiance en soi et en assurance. Sur le plan physique, le corps est tonifié et la silhouette galbée.

Eva



Horaire:

- lundi à 20h15

DANSE | HIP HOP

+ de 16 ans



Cours tous niveaux idéal pour découvrir cette danse !

Le Hip-Hop est un genre musical caractérisé par un rythme accompagné par son expression musicale, le rap, et de la culture artistique l'entourant

Arwen témoigne :

**J'ai besoin d'un cours de danse qui défoule.
Professeur agréable et à l'écoute**

Horaire:
- vendredi à 20h30



6/20 ans

KID | DANSE ADAPTEE 

KID | HANDIDANSE 



La pratique HandiDanse a pour objectif de permettre à tout enfant

atteint de handicap - qu'il soit sensoriel, moteur ou mental - de bénéficier en toute autonomie d'une activité corporelle et artistique épanouissante. C'est un espace de partage, un lieu de découverte, d'apprentissage et d'expression de soi.

Une rencontre préalable avec le professeur est organisée avant le premier cours avec les familles des enfants qui souhaitent participer au cours afin de faire connaissance et d'estimer les besoins, attentes et possibilités de chacun.

**Partenariat
en cours
avec le SIAM**

Horaire:

- Danse Adaptée : 6/11 ans et 12/20 ans une semaine sur deux le mercredi à 17h50
- Handi Danse : 6/11 ans et 12/20 ans une semaine sur deux le mercredi à 19h35

DANSE | STREET JAZZ 

14/17 ans



Le cours de Street Jazz est à mi-chemin entre le modern-jazz et le hip-hop.

Il permet un travail sur l'énergie, les rythmes, la dynamique tout en favorisant l'expression individuelle et le "feeling".

Témoignage :

Un cours trop cool et qui bouge sur des musiques qu'on aime !

Stéphanie

Horaire:

- lundi à 19h15



DANSE | HIP HOP

13/17 ans



Un cours idéal pour les ados !

Le Hip-Hop est un genre musical caractérisé par un rythme accompagné par son expression musicale, le rap, et de la culture artistique l'entourant

Arwen témoigne :

J'ai besoin d'un cours de danse qui défoule. Professeur agréable et à l'écoute

Horaire:
- samedi à 12h30



10/14 ans

DANSE | MODERN CONTEMPO 



Un beau voyage dans le monde de la danse contemporaine

Le Modern'Contempo a pour but de mettre en avant l'expression corporelle, et la relation entre le corps et l'esprit. Tout au long de l'année on développe des notions autour de l'espace, du temps, de la matière, le poids, le relâcher ou au contraire la tension musculaire pour aller rechercher les différents changements d'états.

Témoignage :

Ma fille de 9 ans, a participé à plusieurs cours de danse modern contemporain l'année dernière, et elle a beaucoup apprécié la liberté d'expression durant ce cours. C'est une grande timide et ça lui a permis de se libérer.

Et Anastasia est d'une grande bienveillance envers les enfants. Une super prof avec toujours le sourire.



Horaire:
- samedi à 14h30

DANSE | HIP HOP

6/12 ans



Un cours complet qui défoule !

Le Hip-Hop est un genre musical caractérisé par un rythme accompagné par son expression musicale, le rap, et de la culture artistique l'entourant

Témoignage :

Mon fils a accroché direct avec le professeur de danse car il est très pédagogue et très professionnel, il encourage les enfants à se dépasser et être assidu

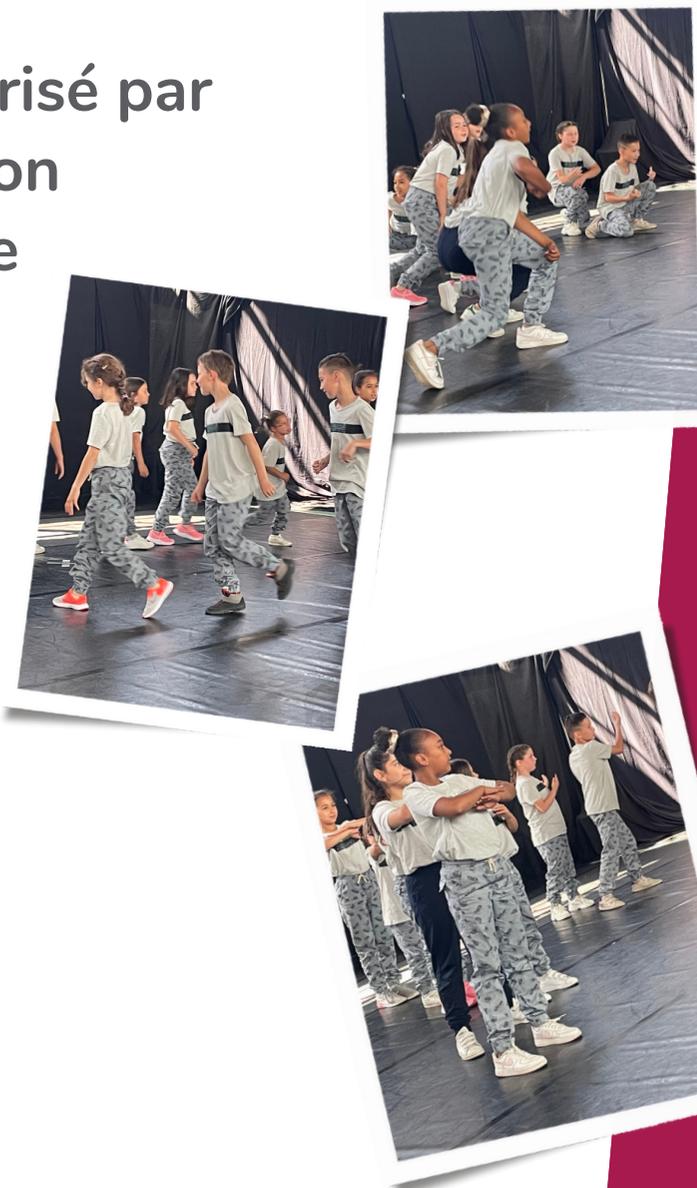
Mon fils entame sa 3eme année avec Kenny et le sport est pour lui une bonne façon de canaliser son énergie

Une activité physique est essentielle pour un enfant et son épanouissement personnel.

Mikaël

Horaire:

- 6/9 ans : jeudi à 17h50
- 7/9 ans : samedi à 18h
- 10/12 ans : samedi à 13h45



ALL DANCE

CP/CM2



Le cours de AllDance permet d'aborder tous les styles de danse.

Ce cours est basé sur la maîtrise du corps et son maintien, l'expression corporelle et des sentiments. Les enfants découvriront des chorégraphies au travers d'univers variés qui les feront rêver.

Témoignage :

Notre fille poursuivra le cours de all dance pour sa deuxième année dès la rentrée.
elle aime ce cours car il lui permet de s'épanouir à travers plusieurs styles de danses tout au long de l'année. Et elle adore sa prof Anastasia !

Horaire:

- CP/CE1 : mercredi à 18h30 et samedi à 12h30
- CE2/CM2 : samedi à 15h30



MODERNJAZZ

8/12 ans



Le Modern'Jazz est un cours de danse complet et dynamique.

Mise en place des échauffements, chorégraphies individuelles et en groupes où l'on apprend et on valide les connaissances des bases

Témoignage :

J'ai beaucoup aimé la danse avec Anastasia. Elle est super gentille !

Maya

Horaire:

- mercredi à 15h30



DANSE | CLASSIQUE

6/12 ans



La danse classique aussi appelée ballet vise à acquérir souplesse, maintien et grâce.

Ses principes fondamentaux sont :
L'attitude générale du corps, le port de tête,
la silhouette longiligne et la souplesse.

Témoignage :

J'aime bien le cours de danse car la chorégraphie du spectacle de fin d'année était géniale ainsi que les costumes. J'ai progressé chaque année et la professeur de danse était très bienveillante et rigoureuse. J'aime finir ma semaine en dansant!

Louise (11 ans)

Horaire:

- 6/8 ans : vendredi à 17h et samedi à 14h
- 9/12 ans : vendredi à 17h50



ARTS | ECOLEDANSE CIRQUE

CP/CE2



Découverte de 6 disciplines sur l'année dans un même créneau de 1 heure. Une belle aventure à vivre !

Parmi les thèmes abordés : - Arts du cirque
- Modern Contempo - Danse Classique
- Modern Jazz - Rythme
- Comédies musicales

Horaire:

- mercredi à 16h30

NEW !



ARTS | CIRQUE

CP/CE2



En s'adaptant à chaque enfant et à sa personnalité, le professeur lui offre l'opportunité :

- de s'exercer aux différents accessoires de jonglage
- de se former aux figures au sol et collectives
- d'appréhender un travail d'équilibre avec boules et petites poutres

En fin d'année, le professeur conduit le groupe vers la réalisation d'une chorégraphie. Un bon moyen pour votre enfant de se défouler, s'amuser, s'entraîder et développer son esprit d'équipe

Amélie témoigne :

"Contenu très ludique, prof dynamique et joyeuse, toujours positive avec les enfants dans les exercices".

Horaire:

- vendredi à 18h50



EVEIL DANSE



MGSM



C'est au travers d'ateliers dansés, ludiques et variés que vont être amenées progressivement toutes les compétences de base.

S'appuyant sur des univers musicaux variés (classique, modern, rock etc), un imaginaire riche et un travail de sensations, l'éveil à la danse permet à votre enfant de faire la découverte du mouvement, de l'espace, de la musique et des dynamiques ainsi que de la relation aux autres

Témoignage

Mes deux filles étaient inscrites l'année dernière au cours de danse avec Anastasia. Les filles étaient toujours ravies d'y aller, Anastasia était d'une grande bienveillance et d'une patience incroyable !
D'ailleurs, nous avons hâte de commencer une nouvelle année

Horaire:

- mercredi 11h
- samedi à 9h15, 10h et 15h



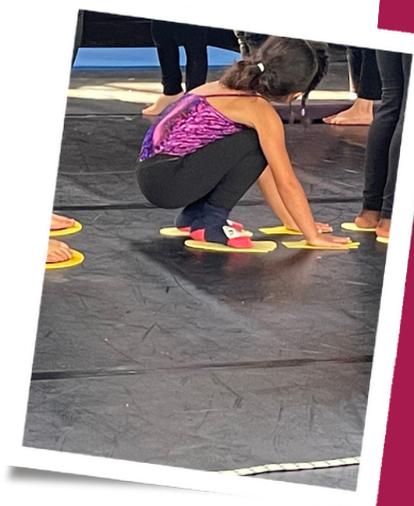
Le All Kid est un cours ludique associant art du cirque, parcours de motricité et éveil à la danse.

Objectif :

Permettre à votre enfant d'affiner la conscience de son corps, d'améliorer sa motricité, de découvrir le plaisir du sport tout en s'amusant et de l'ouvrir aux valeurs de respect et d'entraide dans un cadre sécurisé et adapté.

Emeline témoigne :

En effet mon enfant était inscrite à ce cours, nous avons beaucoup apprécié la gentillesse d'Anastasia et les moments agréables qu'il a passé avec les autres enfants.



Horaire:

- mercredi à 11h45
- samedi à 10h45 et 11h45

T|BOUTS

18 mois / 4 ans



Ce cours est dispensé en duo sous forme d'ateliers. Un moment unique de partage avec son enfant.

Ses objectifs :

- Eveil à la découverte de la motricité
- Développer une sensibilité musicale
- Leur donner confiance en eux dans un cadre bienveillant, ludique et sécurisé



Témoignage

Ce cours est tout a fait adapté aux petits avec une enseignante agréable et douce qui suit leur progression.

Le fait d'être accompagnés par leurs parents aident les tous petits à s'épanouir dans une première activité physique. Et les parents sont heureux de partager un moment privilégié hors du rythme soutenu de la semaine avec leur enfant.

Séverine

Horaire:

- samedi à 16h30 et 17h15

EVEIL | MOMENT DE TENDRESSE

10/18 mois



Un moment de détente et de complicité avec son enfant

Ce cours est dispensé sous forme de parcours de motricité et d'ateliers et a pour objectifs :

- De leur donner confiance dans un cadre bienveillant, ludique et sécurisé
- De favoriser l'ouverture aux autres et la relation parents/enfant
- D'éveiller les tout-petits à la découverte de la motricité et de leur environnement pour développer leur schéma corporel
- De développer une première sensibilité musicale



NEW !

Horaire:

- samedi à 16h30 et 17h15



MY MOVE
STUDIO

