



**Danses de Salon**  
**Rock-Latino - Tango Argentin** Daniel  
06 11 67 97 72

**Daniel et Suky, Maîtres de Danse**

(Diplômés AMDF, Académie des Maîtres de Danse de France)  
2 fois finalistes des Championnats du monde de Tango Argentin

- Cours d'ensemble
- Cours privés - Petits groupes - Soirées privées - Préparation de mariages
- Stages dans toute la France
- Voyages dansants/croisières : [www.dansevacances.fr](http://www.dansevacances.fr)
- Formation professionnelle

MARDI	VENREDI	DIMANCHE	
18h : Salon 1	18h : Salon 2	Stages	Latino : Salsa Bachata 1 - Débutant 2 - Intermédiaire 3 - Avancé
19h : Rock/Latino	19h : Salon 1		
20h : Salon 2	20h : Tango Argentin 1		
21h : Salon 3	21h : Tango Argentin 2		

Autres lieux : Coyo la Forêt (Senlis), Charenton, Paris

Autres cours avec SUKY : [www.coursdedanse-suky.com](http://www.coursdedanse-suky.com)

La danse apporte une activité physique, la convivialité, l'échange avec les autres...  
Dé détente et musique transforment votre journée. Daniel et Suky ont un regard juste sur  
l'enseignement. Vous apprendrez facilement, rapidement, dans la bonne humeur.  
La danse permet aussi de travailler l'équilibre, le relâchement du corps et la tonicité,  
la confiance en soi... Seul ou en couple.

**MISE EN FORME - PILATES** Béatrice à partir du  
**CLASSIQUE - JAZZ** 06 73 47 41 60 17 septembre

LUNDI	10h30-11h30	Mise en forme - Pilates - Séniors
	18h00-19h00	Mise en forme - Pilates - Ados/Adultes
	19h00-20h00	Barre à Terre - Ados/Adultes
JEUDI	12h30-13h30	Mise en forme - Pilates - Adultes
	18h30-19h30	Mise en forme - Pilates - Ados/Adultes
	19h30-20h30	Mise en forme - Pilates - Ados/Adultes
	20h30-21h30	Modern'Jazz - Ados/Adultes - <b>NOUVEAU</b>
SAMEDI	10h15-11h00	Eveil - 3/5 ans
	11h15-12h15	Mise en forme - Pilates - Ados/Adultes
	12h30-14h00	Classique - Ados/Adultes
	14h00-15h00	Classique - Enfants
	15h00-16h00	Classique - Enfants 8/12 ans
	16h00-17h00	Modern'Jazz - Enfants 8/12 ans

Kinésithérapeute de formation, Béatrice dispense des cours de qualité, respectant l'anatomie et les possibilités de chacun.

Pilates : Activité d'assouplissement et d'entretien qui utilise sur fond musical des exercices pour se muscler, se tonifier, s'étirer, se détendre. Accessible à tous, jeunes et moins jeunes, les muscles sont travaillés en douceur pour structurer son corps avec bonne humeur et sans contrainte. Quand le mental est paisible, la forme physique suit.

**HATHA YOGA**

Sandrine  
06 61 72 98 25

LUNDI	19h-20h30
-------	-----------

Renforcement et souplesse musculaire, activation des énergies et du souffle vital, recentrage intérieur, relaxation et concentration

**POLE DANCE** 06 59 20 69 82

VENREDI

19h00 - 20h15

20h15 - 21h15

Equilibre, travail musculaire et sensualité

**Qi Gong**

**Tai chi**

Daniel

06 11 67 97 72

SAMEDI

15h15 - 16h15

Exercices de respiration, mouvements lents pour être à l'écoute de soi, respiration profonde pour chasser le stress et garder la santé

**KOKODO JU JUTSU**

Art Martial de défense

Daniel

06 11 67 97 72

SAMEDI

16h30 - 18h00

Affilié directement au Hombu Dojo du Japon, art martial utilisant des techniques souples, sans forcer, créant des contraintes articulaires qui vont permettre de contrôler l'adversaire. Travail sur la posture, l'équilibre, l'assise au sol pour développer la confiance en soi. s'adresse à tous.

**DANSE NIA**

Nadine

07 82 34 75 01

1 DIMANCHE/Mois

9h30 - 12h30

2 MARDIS/Mois

18h00 - 19h00

Accessible à tous, sur des musiques variées, on danse pieds nus. Après une séance, on se sent détendu, plus joyeux et l'esprit clair

**ATELIERS BIEN-ETRE**

Roxanne

06 11 98 11 15

SAMEDI 06 / 13 octobre,  
17 novembre, 1er / 15 décembre

Accompagner les enfants à être bien dans leur corps, dans leur tête et dans leur cœur. Des ateliers au féminin pour offrir aux femmes une pause bien-être dans leur vie quotidienne ultra remplie... Mais aussi des ateliers massage parent/bébé et parent/enfant pour découvrir les bienfaits du toucher nourrissant et partager un moment de complicité.

**CHANT SPONTANE**

Thérèse

06 65 44 49 29

1 MARDI/MOIS

18h00 - 20h00

1 VENDREDI/MOIS

14h00 - 16h00

Pour se mettre à l'écoute de soi et des autres, harmoniser le corps et le souffle, pour découvrir sa voix.

**ECOLE DES DANSES AFRO LATINES**

Tél. 06 59 20 69 82 / 01 75 51 82 26

[www.danseafrolatine.fr](http://www.danseafrolatine.fr)

facebook : EcoledesDansesAfroLatines

**ENFANTS**

MERCREDI	14h00-15h00	Hip Hop kids 6/8 ans
	15h00-16h00	Hip Hop new style 9/12 ans
	14h15-15h30	Modern 8/11 ans
	14h00-15h00	Latin dance éveil 3/5 ans
	15h00-16h00	Zumba kids 6/9 ans
	16h00-17h00	Zumba teens

**ADOS/ADULTES**

LUNDI	19h00-20h00	Salsa cubaine
JEUDI	20h00	Atelier chorégraphique
VENREDI	20h00-21h00	Bachata
MARDI	19h00	Kizomba
MERCREDI	20h00	Kizomba
MARDI	21h00	Ladies styling kizomba
MARDI	20h00	Soca dance hall
MERCREDI	18h00	Reggaeton
MERCREDI	19h00	Ragga Dancehall
VENDREDI	18h00	Ragga Dancehall
MERCREDI	20h00	Zumba
VENDREDI	19h00	Zumba
MERCREDI	19h00	Danses Africaines
MERCREDI	18h00	Gwoka
JEUDI	19h00	Afro-House
JEUDI	20h00	Afrobeat
MERCREDI	15h30	Modern Modern
	18h30	
JEUDI	20h00	Modern
LUNDI	20h30	Modern street
MERCREDI	20h00	Modern street
LUNDI	18h30	Street jazz
MERCREDI	17h15	Street jazz
JEUDI	19h00	Street jazz
LUNDI	19h30	Hip Hop

Dans une ambiance chaleureuse, une dizaine de professeurs assurent les cours. Dévouement et bonne humeur garantis ! Un spectacle est prévu en fin d'année.