

Danse & Yoga



98 bd Lahitolle - BOURGES

Danse

Née aux États-Unis, la danse jazz se pratiquait à l'origine en couple par les Noirs américains sur des musiques jazz, et s'est progressivement enrichie de nombreuses influences. Dans les années 40, plusieurs chorégraphes en ont fait une danse académique pour l'amener sur scène. Arrivée en France plus tardivement, elle est également devenue la reine des comédies musicales.

Même si le jazz ne se danse plus forcément sur de la musique jazz, on y retrouve la relation aux sonorités et au rythme propre à ce style : rythmicité, polyrythmie, syncope !

On l'appelle souvent « *Soul dance* », la danse de l'âme, comme une harmonie du rythme de la musique avec son propre corps. C'est une danse qui se vit plus qu'elle ne se qualifie !

Un cours de danse jazz est basé sur des exercices de préparation corporelle, d'exercices techniques, d'ateliers de recherche et d'improvisation, suivi d'une proposition chorégraphique.

Eveil 4-5 ans.....	Mercredi	9h30 - 10h15
Initiation 6-7 ans	Mercredi	10h30 - 11h30
Jazz 8-10 ans	Lundi	17h30 - 18h45
Jazz 11-13 ans	Mercredi	13h45 - 15h15
Jazz 14-17 ans	Mercredi	15h15 - 16h45
Détente et étirement	Mardi	12h15 - 13h00
Jazz découverte - cardio & stretch ..	Lundi	12h15 - 13h00
Jazz Intermédiaire	Mercredi	20h00 - 21h15
Jazz Inter-Avancé	Mardi	19h30 - 21h00

Yoga

Une séance de yoga pilates de 45min enchaîne de façon fluide des postures de yoga et des exercices de pilates pour un renforcement musculaire et une meilleure mobilité. La séance demande **une bonne condition physique**. Un tapis est nécessaire. Le yoga pilates warrior est plus dynamique, les postures sont davantage enchaînées. Il faut une très bonne condition physique et une certaine endurance. Un tapis est nécessaire.

Yoga Pilates	Merc.	18h00 - 18h45
Yoga Pilates Warrior	Merc.	19h00 - 19h45

COMPLET

Informations et Inscriptions :

danse.yoga@aseab.fr

Danse avec Aurélie 06.14.17.28.41

Yoga avec Emilie 06.83.31.95.74

