


ALCOR, L'école des étoiles

EMPLOI DU TEMPS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h-11h	ENTRETIEN SENIOR	ENTRETIEN SENIOR	ENTRETIEN SENIOR	BARRE A TERRE/BALLON	
11h-12h				BARRE A TERRE/BALLON	
12h-13h	AFRO FITNESS	AFRO FITNESS		YOGA	
13h-14h			BABY DANCE - Eveil		CLASSIQUE - Initiation
14h-15h			CLASSIQUE - Initiation		CLASSIQUE -Elémentaire
15h-16h			CLASSIQUE -Elémentaire		CLASSIQUE -Cours Pointes
16h-17h	JAZZ – Débutant	HIP HOP-Débutant	CLASSIQUE - Moyen	CONTEMPORAIN 8/11	CLASSIQUE -Moyen
17h-18h	JAZZ – Moyen	HIP HOP-Moyen	CLASSIQUE - Supérieur	CONTEMPORAIN 11/14	CLASSIQUE -Supérieur
18h-19h30	JAZZ - Supérieur	HIP HOP-Supérieur	CLASSIQUE - Supérieur	CONTEMPORAIN Adultes	NEO CLASSIQUE

CORALINE

SOLENE

JUJU

MARION

CORINE

NOMENCLATURE :

ENTRETIEN SENIORS : il s'agit de cours au sol, non agressifs, pour faire travailler les zones musculaires, le gainage l'équilibre, la motricité la souplesse et la mémoire, au son de musique classique ou douce. MIXTE

BARRE A TERRE BALLON ADULTES : à l'aide de ballons de différentes tailles, apprentissage de l'équilibre, du gainage, de la maîtrise de son corps dans l'espace, au son de musique entraînant mais non agressive. MIXTE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : IL S'AGIT DE TRAVAIL MUSCULAIRE AU SOL. ABDOMINAL, DOS, JAMBES, FESSIERS, BRAS. MIXTE

BARRE A TERRE DANSEUR : AVOIR UN MINIMUM DE 3 ans de pratique de la danse. avoir envie de se placer, s'améliorer en souplesse , s'étirer tout en cherchant des points d'équilibre. (Musique non agressive mais entraînant) MIXTE

AFRO FITNESS PROGRAMME EN FONCTION DES PARTICIPANTS

BABY DANCE/EVEIL : dès 4 ANS

initiation : dès 5 ans

élément Classique. : dès 7ans

Moyen classique. : Dès 10 ans

supérieur classique : dès 13 ans

NEO CLASSIQUE : avoir une bonne base classique et en pointes

les âges sont donnés à titre indicatif (en fonction du niveau de base de l'élève au moment de son inscription) le Professeur reste seul décisionnaire quant au niveau de l'élève. Il sera demandé une tenue spécifique à la danse classique, des demi-pointes ou pointes en fonction du niveau, les cheveux attachés en chignon ou queue de cheval

Pour le JAZZ et le Hip HOP, et l'AFRO, les professeurs sont seuls habilités à accepter ou non un élève à un niveau, défini par lui-même.

Un minimum de 5 élèves EST REQUIS pour démarrer un cours.

Les tenues seront définies par les professeurs.

STAGES DE MAQUILLAGE : ouvert à toute personne désireuse d'apprendre à se maquiller, pour la vie de tous les jours, la scène, le spectacle.

Demander TARIFS ET CONDITIONS.

COURS DE MAINTIEN : particulier ou à deux : ouvert aux personnes désireuses d'apprendre à marcher avec des talons, de monter et descendre avec élégance un escalier, de se présenter sur scène. Demander tarifs et conditions.

DANSE DE SALON : un dimanche par mois, l'après midi de 14H à 17H. MINIMUM 5 COUPLES