

Méditation-Qi Gong

Mardi 1 semaine sur 2

par Sylvain FORNIER



Adultes
18h00-19h00

L'objectif de la méditation est de maîtriser le mental pour s'améliorer et cultiver l'altruisme. Il s'agit de brûler les négativités quotidiennes avant qu'elles ne nous consomment.

- 110€ l'année + adhésion

STAGES

Yoga Danse

par Bérénice SAINT AIGNAN et Bénédicte MORO

les samedis

22 nov, 10 janv, 28 fév, 25 avr

Adultes

9h30-12h00

- 50€ par stage



Danse Afrique de l'Ouest

avec Tialou BLE

2 dimanches par mois

14 sept, 21 sept, 5 oct, 12 oct, 9 nov, 23 nov, 7 dec, 14 dec + dates à venir

Adultes

11h00-12h40

- 280€ pour 20 séances ou 17€ l'unité

Avant ou après vos cours (ou pendant ceux des enfants), profitez de notre espace de coworking et du bar convivial



Inscription
Contactez-nous dès maintenant pour vous inscrire !

Adhésion
enfants 5€ // ados/adultes 10€ // famille 20€

Paiement
possible jusqu'à 10 fois sans frais
30 cours dans l'année !

en fonction de votre situation, des aides financières sont possibles ! Bonus collégiens, pass sport, CCAS, ONAC... n'hésitez pas à vous renseigner

Ateliers ponctuels, stages immersifs et événements culturels... Retrouvez toute la programmation du TiLT en ligne.

Infos pratiques

Ancienne école de la Violette

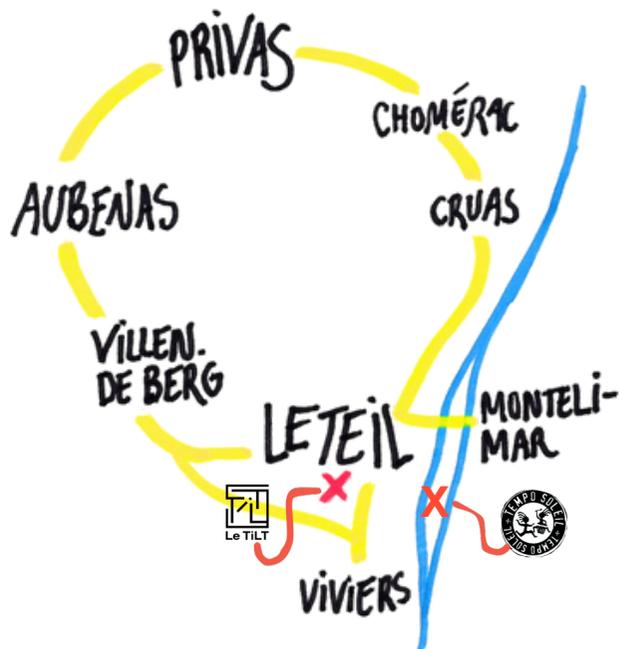
www.le-tilt.com

Le TiLT, 4 rue Colette Bonzo

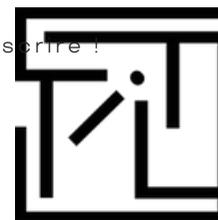
07 400 Le Teil

04 75 00 06 68 | 06 58 72 52 32

contact@le-tilt.com



Ne pas jeter sur la voie publique. Recyclons !



Le TiLT
Tiers-lieu
Culturel Le Teil



ACTIVITÉS
2025-2026

reprise des cours le 8 septembre !

un
cours
d'essai
gratuit

Danse
Musique
Cirque
Méditation...

Activités hebdomadaires

Pep's Happy Danse

par Sarah ONE

Lundi

salle TEMPO SOLEIL - rue Marceau Brès - Montélimar

Adultes dès 16 ans

19h00-20h00

1 Mardi sur 2

Adultes

12h30-13h30

Mardi

Enfants

17h00-18h00

Adultes Femmes dès 16 ans

18h15-19h15

Sa passion ? Votre bien-être !

Rejoignez la team Pep's Happy Danse votre rdv sport accessible (mix de zumba-aerobic-lia) O jugement, O complexe ! Fun garanti n'hésitez plus !

- adultes 1 cours/semaine - 180€ l'année + adhésion
- adultes 1 cours 1 semaine/2 - 100€ l'année + adhésion
- enfants - 140€ l'année + adhésion
- 2 cours adultes/semaine - 220€ l'année + adhésion

-10€ pour les anciens adhérents !



Feldenkrais

par Anne BUFFAT

Lundi

Ados/Adultes dès 14 ans

18h30-19h30

1 Mardi sur 2

Ados/Adultes dès 14 ans

12h15-13h15



- 1 cours par semaine 220€ l'année + adhésion
- 1 cours 1 semaine sur 2 110€ l'année + adhésion

Explorer, écouter son corps par des mouvements doux et conscients. Le Feldenkrais améliore notre quotidien, réduit les douleurs chroniques et enrichit nos activités sportives ou artistiques par une pratique pour tous et adaptée à chacun.

Cirque

par Marie-Anne CHALENCON

Mercredi

4/6 ans

16h15-17h00

220€ l'année + adhésion

7 ans et +

17h15-18h30

240€ l'année + adhésion



« Objets d'équilibre, Boule rola bola, Pedalgo, Monocycle, jonglage, ... Venez-vous initier aux arts du cirque ! »

Danse Contemporaine Jazz / Danse Guidée

par Bérénice SAINT AIGNAN

Lundi

Danse enfants

8 à 10 ans

17h20-18h20

Danse guidée

Adultes

18h25-19h25

Jazz déb-int

Lycée/ Adultes

19h30-21h00

par Virginie QUIGNEAUX

Mardi

Contemporain

A partir de 16 ans

19h30-21h00

- 305€ l'année + adhésion



par Bérénice SAINT AIGNAN

Mercredi

Eveil Danse

Enfants de 4/5 ans

9h45-10h45

Initiation Danse

Enfants de 6/7 ans

11h00-12h00

Jeune cie Berenice

Collège

13h45-15h45

Jazz - Contemporain avancé

Lycée/Adultes

19h15-21h15

Pour tous les corps, pour toutes les têtes.

Salle de danse avec Vitrains et parquet

- cours enfants 260€ l'année
- danse guidée et cours d'1h30 390€ l'année (2 cours 624€)
- cours de 2h et Jeune cie B 520€ l'année
- cours samedi 360€ l'année

sur la base de 33 cours dans l'année. -10% tarif famille



par Bérénice SAINT AIGNAN

06 649 659 88

Jeudi

Danse guidée

Adultes

12h25-13h25

Contemporain déb-intermédiaire

Ados

18h25-19h25

Contemporain déb-intermédiaire

Lycée/ Adultes

19h30-21h00

1 samedi sur 2

15 sept, 27 sept, 11 oct, 8 nov, 22 nov, 6 dec, 10 janv, 24 janv, 28 fev, 14 mars, 28 mars, 25 avr, 9 mai, 23 mai, 20 juin

Atelier chorégraphique et technique

Contemporain moyen avancé

Lycée/ Adultes 13h30-

15h30

Salsa / Bachata

par Ismel CASTELLANOS

salle TEMPO SOLEIL - rue Marceau Brès - Montélimar

Jeudi

Salsa Débutant

Adultes

19h00-19h45

Kizomba

Adultes

19h45-20h30

Bachata

Adultes

20h30-21h15

Salsa Avancé

Adultes

21h15-22h00

1 cours/semaine 210€ l'année + adhésion
2 cours/semaine 300€ l'année + adhésion
3 cours/semaine 350€ l'année + adhésion
4ème cours offert !



" Nos cours sont simplement l'art de s'aimer soi-même et de s'épanouir dans un contexte d'apprentissage familial en profitant de chaque seconde de vie sur terre comme si c'était le dernier. "

Batucada

par Benoît GODIN

salle TEMPO SOLEIL - rue Marceau Brès - Montélimar

Mercredi

Adultes

18h30-20h00

- 160€ l'année + adhésion



" La batucada est un genre de musique percussive traditionnelle du Brésil au cœur des écoles de Samba de Rio de Janeiro. Le « battement » (batucada en brésilien) constitue l'origine du nom. "