

Activités hebdomadaires

Méditation-Qi Gong

par Sylvain FORNIER



1 Mardi sur 2

Adultes
18h00-19h00

- 110€ l'année + adhésion

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.

Feldenkrais

par Anne BUFFAT

Lundi

Ados/Adultes dès 14 ans
18h30-19h30



1 Mardi sur 2

Ados/Adultes dès 14 ans
12h15-13h15

Cours hebdo à confirmer

- 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



Atelier pour encourager les enfants à explorer des expériences motrices et développer leur confiance, équilibre et coordination avec du matériel de cirque (fil de fer, boule d'équilibre, rola bola, balles, etc.).

7 ans et +

17h15-18h30 • 240€ l'année + adhésion

Nous pratiquons les disciplines du cirque tout en développant notre créativité : jonglage, équilibre, acrobaties et portés acrobatiques.

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 miroirs et parquet

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."

STAGES

Yoga et Danse

par Bérénice SAINT AIGNAN
et Bénédicte MORO

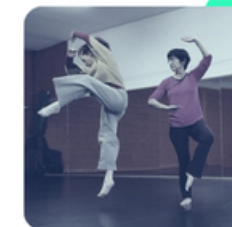
les samedis

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

Cirque

par Marie-Anne CHALENCON

Venez partager un moment circassien en famille autour de l'équilibre sur objets, les aériens et l'acrobatie. Seules conditions : créer un binôme parent-enfant (le parent peut être un grand frère, un oncle, une marraine...), une tenue de sport et un peu de confiance.

Samedi

le 11 oct, 08 nov, 13 déc, 10 jan, 14 fév, 14 mars, 11 avr, 16 mai

Duo Parent/Enfant de 18 mois / 3 ans

9h45-10h45

Duo Parent/Enfant 3 ans scolarisés / 6 ans

11h00-12h00

- 12 € / binôme par séance

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

