

## Danse Adulte

### La Girandole

Gigue canadienne-française et danse internationale

**Mardi : 17h45 - 19h15**

**Coût : 280 \$**

**140 \$ Session 1**

**140 \$ Session 2**

### Danse ultime

**Début le 7 octobre 2011**

Ce cours peut être de la découverte pour certains et du perfectionnement pour d'autres. Il n'y a pas de niveau à ce cours, par contre une connaissance de la danse est essentielle. Le cours sera un amalgame de jazz, contemporain et jazz lyrique. Ce cours ne présentera pas un numéro lors du spectacle annuel, mais saura amener les participants à faire plusieurs chorégraphies au cours de l'année.

**Jeudi: 18h - 19h30**

**Coût : 460 \$**

**230 \$ Session 1**

**230 \$ Session 2**

### Zéphyr Jr. (12-20 ans / years)

Danse et gigue canadienne-française / préparation pour la troupe de spectacles Zéphyr

**Mardi : 19h15 - 21h15**

**Coût : 568 \$**

### Danse Contemporaine (16 ans et plus / years and more)

Le cours de danse contemporaine relève de la danse classique, le ballet et le jazz, et amène l'élève à comprendre l'art du mouvement. Ceci vient non pas d'une émotion ou d'une histoire, mais du mouvement lui-même. Les cours seront accompagnés d'un entraînement physique tonique et rigoureux. Niveau intermédiaire ou avancé avec connaissance du ballet.

**Jeudi : 16h30 - 18h**

**Coût : 460 \$**

### Yoga

Les élèves utiliseront des mouvements lents et des étirements. Ce cours est bon Pour augmenter la flexibilité et l'équilibre ainsi que pour soulager le stress et relaxer.

**Lundi : 16h30 - 18h**

**Coût : 330 \$**

**140 \$ Session 1**

**190\$ Session 2**

**Carte 7 Drop-in 90 \$**

**1 Drop-in 15 \$**

## **Aérobies**

Ce cours mettra l'accent sur la santé cardiovasculaire et la force musculaire ainsi que sur l'endurance en offrant un défi aérobique.

**Jeudi : 18h - 19h30**

**Coût : 330 \$**

**140 \$ Session 1**

**190\$ Session 2**

**Carte 7 *Drop-in* 90 \$**

**1 *Drop-in* 15 \$**

## **Yoga parent-enfant**

Ces cours n'ont aucune ambition thérapeutique même s'ils peuvent permettre d'améliorer la communication et la relation entre générations, l'enjeu se situe plus dans le savoir-être que dans le savoir-faire, même si les acquisitions peuvent être nombreuses au passage. Elles seront le plus souvent ludiques, invitant à l'intériorité ET au partage...

... pour être ensemble et savourer ces moments en commun !

**Samedi : 9h30 - 10h30**

**Coût : 330 \$**

**140 \$ Session 1**

**190\$ Session 2**

**Carte 7 *Drop-in* 90 \$**

**1 *Drop-in* 15 \$**