

Pole Dance

Dès son plus jeune âge, Ianina découvre la danse classique et prend plaisir à cette activité. A 25 ans, elle cherche à travers son art à redécouvrir sa féminité et à se dépenser physiquement. Elle essaie la discipline de la pole dance et tombe amoureuse de ce mixte introduisant la danse et le sport, soit la richesse de cette art qui permet de s'exprimer avec son corps. Puis, elle suit donc plusieurs stages/workshops en France et en Russie, notamment avec le champion mondial Dimitry Politov en été 2023, et se certifie en professeur de Pole Dance.

La pole dance est une discipline sportive et artistique. Il s'agit d'un fin mélange entre sensualité, fitness et gymnastique.

Discipline ouvert aux ados (+16 ans) et adultes, qui enseigne la coordination, la prise de conscience de leur corps et le renforcement de leur musculature profonde.

Rendez-vous à la MJC Héritan

Horaires

Mercredi

17 h 30 à 18 h 30 : 12 à 15 ans

18 h 30 à 19 h 30 :

Intermédiaire

19 h 30 à 20 h 30 :

Débutant

20 h 30 à 21 h 30 :

Chorégraphie dansante, avec ou sans talons

vendredi

17 h 30 à 18 h 30 :

Génération silver

18 h 30 à 19 h 30:

Débutant

Animatrice

Ianina ALTENBEREND

Tarif

Pole dance chorégraphie dansante :

-25 ans : 380 € / +25 ans : 420 € / QF <810 € : 378 €

Pole dance :

-25 ans : 340 € / +25 ans : 390 € / QF <810 € : 351 €

Cliquez ici pour vous inscrire

19 h 30 à 20 h 30 :

Intermédiaire

20 h 30 à 21 h 30 :

Chorégraphie dansante,

avec ou sans talons

Solo Latino

Venez découvrir le Solo Latino !

Le Latino est une fusion captivante de rythmes passionnés et de mouvements sensuels, représentant la chaleur et la vitalité de la culture latine.

Le solo latino comme son nom l'indique se danse seul(e), les cours sont ouverts à tous.

Développez votre coordination et apprenez la danse au style latino.

Horaires

Jeudi

- 18 h à 19 h -

Animateur

Sebastien LAVIGNE

Tarif

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201 €

QF<810€ : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Salsa Portoricaine on 1

Le nom de « salsa » signifie littéralement « sauce » (un mélange de plusieurs ingrédients). Il est issu de nombreux rythmes tels que le son, le mambo et la guaracha de Cuba.

Dès les années 50, le célèbre chanteur Benny Moré nourrit ce style avec ses chansons. La musique cubaine est une fusion d'harmonies, de mélodies, de rythmes et d'instruments d'Afrique et d'Europe.

L'héritage rythmique de la salsa est directement lié à la musique populaire cubaine (rumba, son et danzón)

La salsa est une danse improvisée qui respecte des pas de base, qui se danse généralement à deux, où le garçon guide la fille, mais que l'on peut pratiquer également seul, ou à plusieurs : en ligne (salsa suelta), à plusieurs couples (rueda de casino).

C'est une danse populaire, urbaine, chaleureuse qui s'attache à rester dans un esprit d'amusement et de partage.

Horaires	En partenariat avec	Tarifs
Mardi	YACADANSER	- 25 ans : 195 €
19 h 30 à 20 h 30 niveau 2	Erwan GENEVIEVE	+ 25 ans : 201 €
20 h 30 à 21 h 30 niveau 1		(QF<810€) : 181 €

Cliquez ici pour vous inscrire

Rock swing

Venez apprendre le Rock swing !

Le Rock Swing est un Rock 6 temps inspiré du swing des origines dont il garde les gênes. Le plus important n'est pas dans les pieds mais dans son style swingué et son expression musicale.

Les danses Rock et Swing permettent de danser, de réaliser des figures de danse et pratiquer des jeux de jambes, tout cela sur des musiques entraînantes. Elles se pratiquent aussi bien seul, qu'à deux.

Découvrez cette danse parmi les plus pratiquées dans les soirées dansantes.

Horaires	Animateur	Tarif
Vendredi	Sebastien LAVIGNE	- 25 ans : 195 €
- 21 h à 22 h -		+ 25 ans : 201 €
RDAS		(QF<810€) : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Solo Rock swing

Venez découvrir l'art du Solo Rock swing !

Danse individuelle des années du swing, fusionnant le Charleston (incorporant certains mouvements de base) avec des styles de danse africains.

Cette discipline est très énergétique, sollicitant à la fois les bras et les jambes. Elle nécessite une coordination précise des gestes et une grande vitalité,

permettant ainsi de se dynamiser et de se dépenser joyeusement.

Horaires

Jeudi 21 h à 22 h

Animateur

Sebastien LAVIGNE

Tarif

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201

QF < 810 € : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Claquettes

Venez découvrir l'art des claquettes !

Les Claquettes, danse chorégraphique, une discipline qui peut se pratiquer seul ou à deux.

Le bout de métal placé sous les chaussures au niveau du talon et de la plante du pied permet de produire du son. Les claquettes consistent à « jouer » un rythme avec ses jambes, accompagner d'un mouvement de bras afin de contrebalancer les actions des pieds.

Cette discipline allie danse, musique et percussions pour produire des performances dynamiques et rythmées.

Horaires

mercredi

Animateur

Sebastien LAVIGNE

Tarif

- 25 ans : 195 €

18 h 30 à 19 h 30 Niveau 1
- à partir de 8 ans
19 h 30 à 20 h 30 Niveau 2
20 h 30 à 21 h 30 Niveau 3

+ 25 ans : 201 €

QF < 810 € : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

MJC Flacé

Danse de salon

Venez apprendre la danse de salon !

La Danse va au-delà des frontières culturelles, offrant une expression corporelle dynamique et émotionnelle qui connecte les individus à travers le monde.

Horaires

Animateur

Tarif

Jeudi

Sebastien LAVIGNE

-25 ans : 195 €

19 h à 20 h niveau 1

+25 ans : 201 €

20 h à 21 h niveau 2

QF<810 € : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Danse inclusive

« La danse inclusive est une danse partagée entre personnes en situation de handicap et personnes dites valides, pour faire de la différence un atout. »

Un atelier de danse ouvert à tous... Venez partager un moment de danse avec nous !

Ouvert aux débutants, aux danseurs, valides ou non valides, personnes à mobilité réduite ou atteintes de handicaps moteur, sensoriel... **Venez découvrir l'art de la danse inclusive !**

Planning 1 samedi par mois :

Planning :

21/09 - 12/10 - 16/11 - 14/12 - 11/01 - 15/02 - 22/03 - 12/04 - 17/05 - 14/06

Horaires

Animatrice

Tarif

Samedi (1x / mois) de 10 h à 11 h - Enfants / ados / adultes
Catherine NAVILLE

Tarif 1 fois pas fois :

115 € / QF < 810 € : 104 €

Marcredi (1x / semaine) de 10 h à 11 h - Enfants / ados / adultes

Tarif une fois par semaine :

-25 ans : 195 € / +25 ans :

201 € / QF < 810 € : 181 €

Cliquez ici pour vous inscrire

Street dance

La Street Dance puise sa force dans les techniques de Hip-hop, de danse africaine, dance-hall, modern' jazz ou tout autre mouvement de son inspiration. Chacun peut exprimer ses émotions sur des rythmes actuels, telles que R'n'B, pop musique, soul, funk, electro-funk et bien d'autres styles musicaux.

Cette danse s'est fait connaître du grand public grâce aux films Street Dancers, Step Up, ou encore par le biais des clips vidéo.

Des chorégraphies dynamiques et entraînantes et un véritable esprit de groupe, voilà ce que vous trouverez en venant faire de la Street Dance.

La Street Dance est née aux Etats-Unis. En France on l'appelle plus couramment le New Style !

Horaires

mercredi Sébastien
14 h à 15 h 7 à 12 ans - niv
1

Vendredi Christine
18 h à 19 h 7 à 12 ans - niv
2
19 h à 20 h + 13 ans /
Adultes

Animatrice

Christine RINGUIN
Sébastien LAVIGNE

Tarif

-25 ans : 195 €
+25 ans : 201 €
(QF<810€) : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Ragga Afro Dance

Le **Ragga Dancehall** est une expression corporelle, une **danse d'attitudes**, basée sur des mouvements répétitifs d'ondulations et déhanchements du bassin, qui peut être pratiquée par les femmes et les hommes.

Elle puise son inspiration dans les **danses africaines** telle que le **N' Dombolo** et

le Soukous. Récemment, elle s'est enrichie des mouvements du **Hip-Hop et du Jazz** pour donner naissance à des chorégraphies diverses et variées.

Vous pourrez apprendre les techniques de cette danse tout en vous défoulant ! N'hésitez plus, venez nous rejoindre !

Horaires

MJC Héritan [1]
MJC Flacé [2]

Lundi Christine

19 h 30 à 20 h 30 [2]

Ados / Adultes

Mercredi Sébastien

16 h à 17 h [1]

8 à 11 ans

17 h 30 à 18 h 30 [2]

12 / 16 ans

Animateurs

Christine RINGUIN

Sébastien LAVIGNE

Tarif

-25 ans : 175 €

+25 ans : 201 €

(QF<810€) : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Hip-hop

Que vous soyez débutants ou non, petits ou grands, filles ou garçons, le HIP HOP est la danse qu'il vous faut !

Au programme : Mis en place de base musicale commune à toutes les danses, échauffement comprenant les bases de chaque spécialité, séances collectives avec création de chorégraphies et pratique de la danse !

L'objectif principal du cours est de vous apporter un plus utile dans la vie de tous les jours.

Les cours vous permettront de trouver votre propre style et votre façon de danser l'hip hop, le plus important étant le fait que chacun puisse se sentir à l'aise dans son corps.

Les cours d'hip hop vous permettront d'élargir votre vision de l'horizon hip hop. Notamment par le biais d'une étude de l'historique de la danse et les étapes franchis avant d'arriver jusqu'à nous, les valeurs qui ont vu naître cette danse et qui l'accompagne aujourd'hui.

Tout cela, au travers de différents médias tels que des magazines, des articles de presse mais aussi de la vidéo.

Si vous souhaitez apprendre des chorégraphies avec différents styles (New style, breakdance, popping, locking), enrichir ces différentes danses avec des figures et vous épanouir, vous avez enfin trouvé ce qui vous correspond.

Horaires

lundi Romain

17 h 30 à 18 h 30 8 / 11 ans

Animateurs

Tyron CADET

Romain QUIGRAT

Mickaël SCHOLL

Tarif

1 h : 195 €

1 h 15 : 245 €

mardi Mickaël - Break
avancé

18 h 15 à 19 h 30

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Mercredi Tyron

15 h à 16 h 7 / 11 ans

16 h à 17 h +12 ans

Bachata fusion

La bachata est une danse riche aux sonorités superbes, originaire de République dominicaine, pleine de folklore. On peut la considérer comme un mélange de boléro, son, merengue, cha-cha-cha et tango.

La bachata est jouée par plusieurs guitares (deux ou trois), accompagnées de percussions (bongo, maracas, güira).

Les paroles sont romantiques, sensuelles et parfois érotiques. Les textes sont souvent liés au thème de l'amour (passion, infidélité, tristesse, séparation).

Une danse sensuelle et théâtrale où la complicité entre danseurs est essentielle.

Horaires	En partenariat avec	Tarifs
Mercredi	YACADANSER	- 25 ans : 195 €
19 h 30 à 20 h 30 Niveau 1	Jorge Miras Rios	+ 25 ans : 201 €
20 h 30 - 21 h 30 Niveau 2		(QF<810€) : 181 €
		Cliquez ici pour vous inscrire

Kizomba

La KIZOMBA est originaire d'Angola.

Les artistes locaux s'inspirent d'un groupe de musique appelé « Kassav' » pour créer un nouveau style musical : La KIZOMBA, avec une rythmique particulière.

Cette nouvelle danse peut donc être définie comme un mélange de SEMBA, TANGO et ZOUK, ce qui lui donne un côté sensuel.

Elle se danse sur des musiques actuelles, ce qui fait son succès auprès des jeunes et sa modernité.

Horaires	En partenariat avec	Tarifs
Lundi	En partenariat avec	- 25 ans : 195 €
19 h à 20 h niveau 1	YACADANSER	+ 25 ans : 201 €
20 h à 21 h niveau 2	Joao MAKASSI	QF<810€ : 181 €
21 h à 22 h niveau 3 - Mix		

West Coast Swing

C'est la danse officielle de la côte West des Etats-unis, arrivée en France en 2005 et qui se danse maintenant partout en Europe ! Sur des musiques variées (du blues, au RnB, en passant par la pop ou le jazz), cette danse mêle l'élégance à la complicité danseur/danseuse, en laissant une part infinie à la créativité aussi bien de l'un que de l'autre... plus qu'une danse de couple, c'est une véritable conversation où les 2 partenaires s'amuse à se surprendre en s'exprimant sur la musique !

Horaires	En partenariat avec	Tarif annuel
Vendredi	YACADANSER	- 25 ans : 195 €
18 h à 19 h niveau 1	Sebastien LAVIGNE	+ 25 ans : 201 €
19 h à 20 h niveau 2	RDAS	QF<810€ : 181 €
20 h à 21 h niveau 3		

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Salsa Cubaine

Le nom de « salsa » signifie littéralement « sauce » (un mélange de plusieurs ingrédients). Il est issu de nombreux rythmes tels que le son, le mambo et la guaracha de Cuba.

Dès les années 50, le célèbre chanteur Benny Moré nourrit ce style avec ses chansons. La musique cubaine est une fusion d'harmonies, de mélodies, de rythmes et d'instruments d'Afrique et d'Europe.

L'héritage rythmique de la salsa est directement lié à la musique populaire cubaine (rumba, son et danzón)

La salsa est une danse improvisée qui respecte des pas de base, qui se danse généralement à deux, où le garçon guide la fille, mais que l'on peut pratiquer également seul, ou à plusieurs : en ligne (salsa suelta), à plusieurs couples (rueda de casino).

C'est une danse populaire, urbaine, chaleureuse qui s'attache à rester dans un esprit d'amusement et de partage.

Horaires

Jeudi

19 h 30 à 20 h 30
(Débutant)

20 h 30 à 21 h 30
(Intermédiaire)

En partenariat avec

YACADANSER

Philippe LASSAGNE

Tarifs

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201 €

(QF<810€) : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Rock

Le rock, contraction du Rock 'n' roll, est la danse qui se pratique sur les musiques du même nom. Le rock était, à la base, accompagné par des danses de salon rythmés comme le Lindy Hop, le Jitterbug, le swing, le Boogie Woogie, le Jive.

À la création de la musique rock 'n' roll, une nouvelle danse apparaît : le rock à 4 temps, première danse de couple avec une rythmique pas de base 1, 2, 3 et 4.

Horaires

Lundi

19 h 30 à 20 h 30

(Débutant)

20 h 30 à 21 h 30

(Intermédiaire)

En partenariat avec

YACADANSER

Denis LAGADRILLERE

Tarifs

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201 €

(QF<810€) : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**