

# 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 : Débutant Ados/adultes (à partir de 12 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  
18 h 30 à 19 h 30: Débutant  
19 h 30 à 20 h 30 : Intermédiaire  
20 h 30 à 21 h 30 : Chorégraphie dansante, avec ou sans talons

## 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 €  
[https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\\_text%5D=pole+dance&q%5Bactivity\\_category\\_id\\_eq%5D=&q%5Bactivity\\_schedules\\_schedule\\_type\\_eq%5D=&q%5Bavailable\\_for\\_age%5D=&q%5Bcourses\\_day\\_number%5D=&commit=Fi](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=pole+dance&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Fi)

[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 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  
MJC Flacé

## Animateur

Sebastien LAVIGNE

## Tarif

- 25 ans : 195 €  
+ 25 ans : 201 €  
QF : 810 € : 181 €

[Cliquez ici pour vous inscrire](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=claquette&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filter&with-scroll-to=true)

---

# 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**

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

## **Animatrice**

Catherine NAVILLE

## **Tarif**

Tarif 1 fois par mois : 115 € / QF < 810 € : 104 €  
Tarif une fois par semaine : -25 ans : 195 € / +25 ans : 201 € / QF < 810 € : 181 €

**[https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\\_text%5D=danse+inclusive&q%5Bactivity\\_category\\_id\\_eq%5D=&q%5Bactivity\\_schedules\\_schedule\\_type\\_eq%5D=&q%5Bavailable\\_for\\_age%5D=&q%5Bcourses\\_day\\_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=danse+inclusive&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true)** 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  
15 h à 16 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](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=street+dance&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filtrer&with-scroll-to=true)**

# 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]<br /> MJC Flacé [2]</p> <p>Lundi Christine<br /> 19 h 30 à 20 h 30 [2]<br /> Ados / Adultes</p> <p>Mardi Christine<br /> 18h30 à 19h30 [1]</p> <p>Mercredi Sébastien<br /> 16 h à 17 h [1]<br /> 8 à 11 ans<br /> 17 h 30 à 18 h 30 [2]<br /> 12 / 16 ans</p>

## Animateurs

Christine RINGUIN<br /> Sébastien LAVIGNE</p>

## Tarif

-25 ans : 175 €<br /> +25 ans : 201 €<br /> (QF<810€) : 181 €</p>

<h3><strong><a

href="https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\_text%5D=ragga&q%5Bactivity\_category\_id\_eq%5D=&q%5Bactivity\_schedules\_schedule\_type\_eq%5D=&q%5Bavailable\_for\_age%5D=&q%5Bcourses\_day\_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true">Cliquez ici pour vous inscrire</a></strong></h3>

---

## dynamic dance

Le cours Dynamic dance est destinés aux enfants entre 7 et 10 ans.

Il se veut facile d'accès, énergétique et explosif. L'essentiel est de bouger,

s'amuser avec des chorégraphies répétitives et ludiques !

Le tout sur des musiques rythmées, festives...un bon moment convivial en perspective !

## Horaires

Mardi - 17 h 130 à 18 h 30 - 7 - 10 ans

## Animatrice

Océane PROST

## Tarif

195 € [Cliquez ici pour vous inscrire](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=dynamic&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true)

---

# 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**

<p>Mardi Mickaël - Break avancé<br /> 18 h 15 à 19 h 30</p> <p>Mercredi Tyron<br /> 15 h à 16 h 7 / 11 ans<br /> 16 h à 17 h +12 ans</p> <p> </p>

## **Animateurs**

<p>Tyron CADET<br /> Romain QUIGRAT<br /> Mickaël SCHOLL</p>

## **Tarif**

<p>1 h : 195 €</p> <p>1 h 15 : 245 €</p> <h3><strong><a href="https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\_text%5D=hip+hop&q%5Bactivity\_category\_id\_eq%5D=&q%5Bactivity\_schedules\_schedule\_type\_eq%5D=&q%5Bavailable\_for\_age%5D=&q%5Bcourses\_day\_number%5D=&commit=Filter&with-scroll-to=true">Cliquez ici pour vous inscrire</a></strong></h3>