

## EMPLOI DU TEMPS PRÉVISIONNEL DANSE 2023/24

Cet emploi du temps est donné à titre indicatif, il pourra être modifié à la rentrée en fonction des effectifs.

	INITIATION	DANSE CLASSIQUE					MODERN'JAZZ		Pilates Barre au sol	Autres cours
	Niveaux 1 et 2	Cycle 1 Groupe B	Cycle 1 Groupe C	Fin de Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Niveaux 1 et 2	Cycle 3		
MARDI			17h30 18h30			18h30 20h00				Préparation <i>Grandes Écoles</i> 16h00 17h30
MERCREDI	10h15 11h00	11h00 12h30		13h45 15h00	15h00 16h15		16h30 17h45	17h45 19h15	Pilates <i>ados/adultes</i> 19h15 20h15	
JEUDI		17h30 18h30				18h30 20h00				
VENDREDI				17h30 18h30		18h30 20h00				
SAMEDI				11h15 12h45		14h15 15h30			Barre au sol <i>adultes</i> 10h15 - 11h15 <i>danseurs.euses</i> 13h30 - 14h15	Répétitions <i>projets</i> 15h30 17h00

- **En danse classique à partir du Cycle 1**, la participation à 2 cours de danse hebdomadaires est obligatoire.  
Pour les élèves souhaitant participer aux **concours (à partir de 8 ans)** : une fréquence de 3 cours hebdomadaires est nécessaire.
- **Les cours de Pilates** développent les muscles profonds, améliorent la posture, assouplissent les articulations et conduisent à une meilleure perception de son centre. Cette activité est ouverte aux adultes.
- **Les cours de barre au sol** ainsi nommés car ils s'inspirent des exercices d'échauffement de la danse classique. Cette discipline améliore la tonicité musculaire, la souplesse, la coordination et la mobilité des hanches.