

Association

TEMPO JAZZ

Danse, Forme, Yoga

Association Tempo Jazz, Danse, Forme et Yoga

1, rue Alcide Vergne - 33185 Le HAILLAN

Téléphone : 06.61.76.62.03 - Mail : tempojazzlh@gmail.com

Site : www.tempo-jazz-le-haillan.fr

DANSE

ÉVEIL à LA DANSE (tous styles) et INITIATION À LA DANSE

Privilégier le corps, l'espace, la relation à l'autre et à la musique en explorant et en expérimentant la danse par le jeu.

JAZZ NEW STYLE – HIP HOP

C'est une danse à mi-chemin entre le modern-jazz et le hip-hop. Elle permet un travail sur l'énergie, les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique, tout en favorisant l'expression individuelle et le "feeling". Les placements de base font aussi appel à un style plus "Street", en évoluant sur des musiques actuelles.

DANSE JAZZ et MODERN'JAZZ

Explorer les différentes composantes du mouvement (espace / temps / énergie) en travaillant la technique en danse jazz. Susciter l'improvisation et la recherche chorégraphique individuelle et collective. Aboutir à la découverte du langage scénique.

DANSE AFRO-JAZZ - (Tous niveaux)

Danse percussive, pleine de vitalité, sollicitant tout le corps et permettant de lâcher prise. Cours accompagné par un musicien afro (djembe, balafon, guitare, voix...).

FORME

MULTIGYM

Entretien sa condition physique. Affiner, tonifier l'ensemble du corps grâce à un programme de renforcement musculaire.

GYM BIENÊTRE - STRETCHING

Une gymnastique conçue pour développer le corps de façon harmonieuse, prévenir les maux de dos, renforcer les abdominaux en profondeur, libérer les tensions, éliminer le stress, retrouver aisance et souplesse. Apprendre à détendre et à relâcher tous les segments de son corps au cours d'exercices respiratoires.

Optimiser sa souplesse, vivre une sensation de bien-être

BODY JAM

Danser sur des inspirations variées pour brûler les calories au cours d'une expérience fun et innovante.

BODY BALANCE

Associer des exercices de yoga, de stretch et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, réduire son niveau de stress et vivre une sensation durable de bien-être et de calme.

CAF/Cuisse-Abdos-Fessiers (30') et ZUMDANSE (30')

Entretien sa ceinture abdominale, ses fessiers et ses cuisses. Efficace pour redessiner sa silhouette. Renforcer en 30' ses abdos et lombaires pour améliorer sa posture, éviter les maux de dos et avoir un ventre plat. Discipline complémentaire des cours de ZumbaJazz des mercredi et jeudi. Combiner les bienfaits de l'aérobic et le plaisir de la danse sur des rythmes latinos. Brûler des calories en s'amusant !

YOGA

YOGA et MÉDITATION

Favoriser la détente et le rééquilibrage des énergies par un déroulement corporel, des exercices respiratoires et la pratique de l'écoute silencieuse. Stimuler enthousiasme, vitalité et bien-être.

YOGA PARENTS/ENFANTS

Permet de prévenir les troubles posturaux pour bien grandir, aide les petits à faire face aux émotions négatives, au stress et à l'anxiété. Favorise l'estime de soi, améliore la concentration et la mémorisation, aide à mieux se connaître, améliore les rapports entre parents et enfants, bien grandir, nouer des relations saines et transmettre des valeurs universelles, cheminons main dans la main avec nos enfants...

ACROYOGA //NOUVEAU//

Acroyoga signifie union au sommet. Il se pratique à 2 ou 3 et réunit la philosophie et les postures de yoga, un jeu dynamique avec l'équilibre et le massage thaïlandais traditionnel. À travers des mouvements conscients, retrouvez le chemin de la joie, de la relation bienveillante, de la communication et de la confiance.

TARIFS

ENFANT, ADO, JEUNE ADULTE JUSQU'À 25 ANS, SÉNIOR À PARTIR DE 62 ANS

HAILLANAIS	EXTÉRIEURS
1 cours : 150 € (3 x 50 €)	1 cours : 156 € (3 x 52 €)
2 cours : 204 € (3 x 68 €)	2 cours : 210 € (3 x 70 €)
3 cours et + : 234 € (3 x 78 €)	3 cours et + : 240 € (3 x 80 €)

ADULTE

HAILLANAIS	EXTÉRIEURS
1 cours : 183 € (3 x 61 €)	1 cours : 189 € (3 x 63 €)
2 cours : 237 € (3 x 79 €)	2 cours : 243 € (3 x 81 €)
3 cours et + : 267 € (3 x 89 €)	3 cours et + : 273 € (3 x 91 €)

Tarif FAMILLE : 3 inscriptions d'une même famille

1 parent + 2 enfants :

50% de réduction sur la 3^{ème} inscription (2^{ème} enfant)

2 parents + 1 enfant :

50 % de réduction sur l'inscription de l'enfant

L'association accepte le **PASS' ASSO** et le **PASS' SÉNIOR** délivrés par la Mairie du Haillan pour les Haillanais de 4 à 18 ans et de + de 65 ans. S'adresser au CCAS. Jusqu'à fin février.

INFORMATIONS

- **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE**

VENDREDI 16 NOVEMBRE 2018

- **SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE**

VENDREDI 14 JUIN 2019

Salle de l'Entrepôt – Le Haillan

PLANNING 2018-2019

JOURS / SALLES	HORAIRES	COURS	NIVEAU
LUNDI Salle Colindrès avec Marie-Hélène	17 H 00 - 18 H 00 18 H 00 - 19 H 00 19 H 15 - 20 H 15 20 H 15 - 21 H 15	Initiation à la danse Jazz New Style Hip Hop AfroJazz AfroJazz	06 - 08 ans 08 - 11 ans Débutants Confirmés
MARDI Salle d'expression physique avec Marie-Hélène	09 H 00 - 10 H 00 10H 00 - 11 H 00 17 H 00 - 18 H 00 18 H 00 - 19 H 00 19 H 00 - 20 H 00 20 H 00 - 21 H 00	Gym Bien-Être Gym Bien-Être Danse Modern'Jazz Jazz New Style Hip Hop Body Jam Body Balance	Adultes - Séniors Adultes - Séniors 08 - 10 ans 10 - 13 ans Ados - Adultes Ados - Adultes - Séniors
Salle de la Luzerne YOGA avec Émilie	19 H 10 - 20 H 20 20 H 30 - 21 H 40	Yoga Doux Acroyoga	Ados - Adultes - Séniors Ados - Adultes - Séniors
MERCREDI Salle d'expression physique avec Marie-Hélène Salle Colindrès avec Marie-Hélène	09 H 30 - 10 H 30 10H 30 - 11 H 30 17 H 00 - 18 H 00 18 H 00 - 19 H 00 19 H 15 - 20 H 15 20 H 30 - 21 H 30	Body Balance Eveil à la Danse Jazz New style Hip hop Jazz New style Hip Hop Multigym C.A.F. / ZumDanse	Ados-Adultes-séniors 04 - 06 ans 09 - 12 ans À partir de 13 ans Ados - Adultes Ados - Adultes
JEUDI Salle d'expression physique avec Marie-Hélène	9 H 00 - 10 H 00 17 H 00 - 18 H 00 18 H 00 - 19 H 00 19 H 15 - 20 H 15 20 H 15 - 21 H 15	Gym Bien-Être / Stretch Éveil à la danse Danse Modern'Jazz Modern'Jazz Modern'Jazz	Adultes - Séniors 04 - 06 ans À partir de 13 ans Ados - Adultes débutants Adultes confirmés
Salle de la Luzerne YOGA avec Émilie	19 H 30 - 20 H 40 20 H 45 - 21 H 55	Yoga Méditation Yoga Méditation	Adultes - Séniors Adultes - Séniors
SAMEDI Salle de la Luzerne YOGA avec Émilie	09 H 00 - 10 H 15 10 H 30 - 11 H 15	Yoga Méditation Yoga Parents / Enfants	Adultes - Séniors DUO Parents / Enfants

INSCRIPTIONS

**SAMEDI 1 SEPTEMBRE DE 10H À 13H
AU FORUM DES ASSOCIATIONS -
GYMNASE BEL AIR - LE HAILLAN**

Reprise des cours à partir du lundi 3 septembre 2018

Les cours seront maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'élèves. Inscriptions possibles toute l'année.

DOCUMENTS À REMETTRE

- la fiche d'inscription
- le document "Droit à l'image et participation au spectacle de fin d'année"
- un certificat médical
- une enveloppe timbrée à votre adresse,
- le règlement, chèque à l'ordre de TEMPO Jazz.
(2 ou 3 chèques acceptés, encaissés en octobre, janvier et avril).

// IMPORTANT //

**POUR RECEVOIR LES INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION
VALIDEZ VOTRE INSCRIPTION PAR MAIL À L'ADRESSE :
TEMPOJAZZLH@GMAIL.COM**

PROFESSEURS

Marie-Hélène PLASSAN (*Diplômée d'État*)
DANSE & GYM

Émilie MARTINEZ (*Diplômée ENPY*)
(*École Nationale des Professeurs de Yoga*)
YOGA & MÉDITATION

Ewa TOHINNOU (*Musicien Afro*)
Accompagnateur musical pour les cours d'AFRO-JAZZ

LIEUX

Salle Colindrès :
salle au 1^{er} étage du "Relais d'Europe" rue de Los Héros.

Salle d'Expression physique
1, rue Alcide Vergne
sous la bibliothèque Multimédia, derrière l'Entrepôt.

Salle de l'école Maternelle de la Luzerne
salle d'expression physique de l'École Maternelle de la
Luzerne - rue Bernard de Girard - Accès par le parking du
Lotissement le Manège - Le Haillan.