

FORME

GYM BIEN-ÊTRE - 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 ZEN - (Pilates, stretching)

Associer des exercices 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) - MOUV'DANSE

Le CAF est efficace pour redessiner sa silhouette, renforcer ses abdos et lombaires pour améliorer sa posture, éviter les maux de dos et avoir un ventre plat.

Mouv'danse, combine les bienfaits de l'aérobic et le plaisir de la danse sur des rythmes actuels.

ZUMBA®

Bougez en rythme sur des airs latinos : *la Zumba®* allie cardio, renforcement musculaire et fun pour votre plus grand plaisir. Danser sur des inspirations variées pour brûler les calories au cours d'une expérience fun et innovante.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire ne se limite pas au fait de prendre de la masse musculaire. Les exercices peuvent servir à renforcer le corps entier. Le renforcement musculaire va agir en profondeur sur les muscles pour affiner la silhouette. Il participe largement à améliorer le cardio et la posture, corriger les déséquilibres et maintenir la colonne vertébrale intacte.

YOGA

HATHA YOGA et MEDITATION

Le but du Yoga est de créer un espace, d'aller plus loin, d'apprécier le corps et de prendre conscience de l'esprit et du vacarme qu'il crée, pour enfin faire la paix avec qui on est. Le but est d'aimer, de s'aimer. Dérouler le tapis de yoga dans le but de ressentir et non d'accomplir. Dynamiques et statiques, intenses et doux, en silence et en musique. Toujours très joyeux.

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

Ne pas jeter sur la voie publique



Implantée depuis plus de 40 ans au Haillan, l'association Tempo Jazz vous propose des cours de danse, gym et yoga adaptés à tout âge !

Nouveau cette année : cours de danse contemporaine tous niveaux et renforcement musculaire !

TARIFS à l'année (adhésion incluse) :

	ENFANTS, ADOS, Jeunes Adultes (- 25 ans) ET SÉNIORS (+ 62 ANS)			ADULTES		
Nombre de cours/semaine	1h/1h15	1h30	2h et plus*	1h/1h15	1h30	2h et plus*
HAILLAINAIS	185 €	215 €	245 €	235 €	265 €	295 €
EXTERIEURS	191 €	221 €	251 €	242 €	272 €	302 €

Tarif FAMILLE : 3 inscriptions d'une même famille

1 parent + 2 enfants : 50% de réduction sur la 3ème inscription (2ème 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 ainsi que la carte d'adhésion à l'association du personnel de la Mairie du Haillan.

INSCRIPTIONS

Inscription possible toute l'année.

Reprise des cours à partir du Lundi 1^{er} septembre 2025.

Semaine portes ouvertes du 1^{er} au 14 Septembre !

Pour toute demande d'informations, n'hésitez pas à nous adresser un mail à tempojazzlh@gmail.com ou appelez-nous au **06.61.76.62.03**.

Site de l'association : www.tempo-jazz-le-haillan.fr

Ne pas jeter sur la voie publique

JOURS / SALLES	HORAIRES	COURS	NIVEAU
LUNDI			
Salle de Danse <i>Espace Bel Air avec Angélique</i>	17h00 - 18h00	Initiation à la danse	6 - 7 ans
	18h00 - 19h30	Modern'Jazz Ados	11 - 15 ans
Salle de Danse <i>Espace Bel Air avec Ewa</i>	19h30 - 21h30	Afro Jazz <i>avec musicien</i>	Ados - Adultes
MARDI			
Salle de Danse <i>Espace Bel Air avec Fabienne</i>	10h15 - 11h30	Hatha Yoga	Adultes-Séniors
Salle de Danse <i>Espace Bel Air avec Angélique</i>	17h00 - 18h15	Danse contemporaine élémentaire	8 - 10 ans
	18h30 - 20h00	Modern'Jazz intermédiaire	Ados (15 ans min). -Adultes
	20h00 - 21h30	Danse contemporaine	Ados (15 ans min). -Adultes
Salle de la Luzerne <i>avec Marie-Léa</i>	19h15- 20h30	Hatha Yoga	Adultes-Séniors
MERCREDI			
Salle de Danse <i>Espace Bel Air avec Marie-Hélène</i>	9h00 - 10h00	Body Zen <i>(Pilates, yoga, stretching)</i>	Adultes-Séniors
Salle Préau <i>École élémentaire de la Luzerne avec Angélique</i>	9h30- 10h15	Éveil à la danse	4 ans Passerelle possible avec l'ALSH Luzerne
	10h30 - 11h15	Éveil à la danse	5 ans Passerelle possible avec l'ALSH Luzerne
Salle d'Évolution <i>Nouveau collège du Haillan avec Marie-Hélène</i>	19h00 - 20h00	CAF (15 min) / Mouv'Danse (45 min)	Ados-Adultes
	20h00 - 21h00	BodyZen <i>(Pilates, yoga, stretching)</i>	Ados-Adultes- Séniors
JEUDI			
Salle de Danse <i>Espace Bel Air avec Marie-Hélène</i>	9h30 - 10h30	Gym Bien-Être / Stretching	Adultes-Séniors
	10h30 - 11h30	Gym Bien-Être / Stretching	Adultes-Séniors
Salle de la Luzerne <i>avec Angélique</i>	17h00 - 18h15	Modern'Jazz élémentaire	8 - 10 ans Passerelle possible avec l'APS Luzerne
	19h00 - 20h30	Modern'Jazz Débutant	Ados (15 ans min). -Adultes
	20h30 - 22h00	Modern'Jazz avancé	Adultes
Salle d'Évolution <i>Nouveau collège du Haillan avec Caroline</i>	19h00 - 20h00		Ados-Adultes
	20h00 - 20h45	Renforcement musculaire	Ados-Adultes
 VENDREDI			
Salle de la Luzerne <i>avec Fabienne</i>	19h15 - 20h30	Hatha Yoga	Adultes-Séniors
	20h30 - 21h15	Relaxation, respiration, concentration*	Adultes-Séniors
SAMEDI			
Salle de la Luzerne <i>avec Mathilde</i>	10h00 - 11h15	Hatha Yoga Matinal	Ados-Adultes-Séniors

* Yoga centré sur la respiration, la concentration et la relaxation, une fois par mois (calendrier donné ultérieurement) MATS non compris dans la cotisation annuelle. Ce cours étant une option, il sera au tarif de 7€ la séance.

ÉVEIL à LA DANSE (4-5 ans)

Le cours d'Éveil à la danse permet une prise de conscience progressive du corps et de ses possibilités. C'est aussi l'éveil de la perception de son corps dans l'espace ainsi que l'éveil de la créativité et de la sensibilité artistique. Le sens du rythme, la coordination et l'équilibre sont développés à travers la reconnaissance et l'expérimentation ludique d'éléments gestuels simples.

INITIATION À LA DANSE (6-7 ans)

L'Initiation permet de développer la musicalité, l'habileté corporelle. Au cours de ces 2 années, l'enfant prend connaissance des fondements des techniques de la danse et les expérimente. Ces phases d'Initiation sont communes à l'ensemble des élèves quelle que soit la spécialité artistique (classique, contemporaine ou jazz) vers laquelle ils s'orienteront par la suite.

CONTEMPORAIN

La danse contemporaine se base sur 4 éléments : le poids, l'espace, le temps et le flux. C'est une danse créative qui, grâce à ces éléments, permet une grande possibilité de création. La danse contemporaine permet l'introspection et, dans sa continuité, le mouvement « vrai », celui qui arrive à traduire notre état intérieur.

MODERN'JAZZ - (Niveaux débutant – intermédiaire - avancé)

La danse jazz touche à une liberté, elle est vivante, colorée, authentique ; elle est capable de traduire le désarroi de l'homme tout comme la chaleur communicative d'un groupe. Elle a posé ses fondements, développé des styles différents : au carrefour des cultures musicales et des rythmes divers, la danse jazz apparaît à la fois structurée et non conventionnelle. Cette danse a gardé une spécificité : on y découvre des origines ethniques, traditionnelles, ... Jack COLE définissait la danse jazz comme «folklore urbain ».

DANSE AFRO-JAZZ – Percussions corporelles (Tous niveaux)

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