

## INSCRIPTIONS

**SAMEDI 02 SEPTEMBRE 2023 de 10h00 à 13h00**  
**Au Forum des Associations - Gymnase de Bel Air - Le Haillan**

Reprise des cours à partir du **Lundi 04 septembre 2023**

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

## DOCUMENTS A REMETTRE

- la fiche d'inscription + le coupon réponse du questionnaire de santé.
- le document "Droit à l'image"
- le document « Passerelle » pour les enfants concernés
- le règlement, chèque à l'ordre de **TEMPO Jazz**.  
(2 ou 3 chèques acceptés pour une adhésion à l'année, encaissés en octobre, janvier et avril).

## PROFESSEURS

### DANSE & GYM

**Marie-Hélène PLASSAN** D.E.(Diplôme d'État danse)

### YOGA & MÉDITATION

**Fabienne GILBERT** ENPY (École Nationale des Professeurs de Yoga)

**Jutta SCHUTTE** ENPY (École Nationale des Professeurs de Yoga)

### Accompagnateur musical

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

## LIEUX

### Salle de Danse :

Espace Bel Air, Allée Jarousse de Sillac, Le Haillan.

### Salle d'Evolution :

Nouveau Collège du Haillan, Accès parking de l'école maternelle de la Luzerne rue Bernard de Girard.

### Salle de la Luzerne :

Salle d'expression physique de l'École Maternelle de la Luzerne, rue Bernard de Girard  
- Accès parking de l'école élémentaire la Luzerne. Le Haillan.

*Ne pas jeter sur la voie publique*



## TARIFS à l'année (adhésion incluse)

1 cours par semaine :

	ENFANTS, ADOS, JEUNES ADULTES (- 25 ans) SÉNIORS (+ 62 ANS)	Adultes
<b>HAILLAINAIS</b>	<b>180 € (3 x 60 €)</b>	<b>230 € (2 x 77 € et 1 x 76 €)</b>
<b>EXTERIEURS</b>	<b>186 € (3 x 62 €)</b>	<b>237 € (3 x 79 €)</b>

**Accès à tous les cours pour 60€ de plus à l'année.**

## TARIFS au trimestre (adhésion incluse)

	ENFANTS, ADOS, JEUNES ADULTES (- 25 ans) SÉNIORS (+ 62 ANS)	Adultes
<b>HAILLAINAIS</b>	<b>102 €</b>	<b>124 €</b>
<b>EXTERIEURS</b>	<b>106 €</b>	<b>128 €</b>

**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 pour les Haillanais de 4 à 25 ans et les séniors de + de 65 ans. S'adresser au CCAS.  
**Jusqu'au 15 Octobre.**

**// IMPORTANT //**

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

*Ne pas jeter sur la voie publique*

## 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.

### **MODERN'JAZZ NEW STYLE - CONTEMPO**

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.

### **MODERN'JAZZ - (Niveau1 et 2)**

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 accompagnés par un musicien (djembe, balafon, guitare, voix...).

## 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

### **MULTIGYM**

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

*Ne pas jeter sur la voie publique*

### **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)**

Entretenir sa ceinture abdominale, ses fessiers et ses cuisses. Efficace pour redessiner sa silhouette. Renforcer en 15' ou 30' ses abdos et lombaires pour améliorer sa posture, éviter les maux de dos et avoir un ventre plat.

### **ZUMDANSE**

ZumDanse, combine les bienfaits de l'aérobic et le plaisir de la danse sur des rythmes actuels. Danser sur des inspirations variées pour brûler les calories au cours d'une expérience fun et innovante.

## YOGA

### **HATHA YOGA / YOGA NIDRA et MEDITATION**

Le but du Yoga est de créer un espace où vous ne pouviez pas accéder autrefois. D'aller plus loin en vous débarrassant des couches de protection que vous avez bâties autour de votre cœur. D'apprécier votre corps et de prendre conscience de l'esprit et du vacarme qu'il crée, pour enfin faire la paix avec qui vous êtes. Le but est d'aimer ... de vous aimer vous-même. Déroulez votre tapis de yoga dans le but de ressentir et non d'accomplir. En retrouvant le vrai but votre cœur grandira. 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](http://www.tempo-jazz-le-haillan.fr)

*Ne pas jeter sur la voie publique*