

# PLANNING (sous réserve de modifications)

Reprise le 18 septembre, jusqu'au 30 juin

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30-10h30	Gym douce seniors			9h - 11h Gym Poussette (maman/bébé)	9h-10h30 Sport santé	10h30 - 11h15 Zumba	10h30 - 11h30 Free fit*
10h30-11h30	Melting dances				10h30 - 11h30 Gym douce seniors	11h15 - 12h Barre à terre	* en plein air, lieux changeants selon programme annuel
18h00-19h00	Zumba ados 12-15 ans	17h - 17h45 Zumba adaptée	14h - 15h Gym douce seniors		12h30-13h15 Cardio boxe		
19h00 - 19h45	Fun Dance	17h - 18h Zumba 8-11 ans	15h - 16h Baby danse 3-7 ans	17h - 17h45 Ball'zen	15h - 16h "Bout de chou" en duo 18 mois-3 ans		
		18h15 - 19h Renfo musculaire	16h - 17h30 Théâtre 8-14 ans avec OPRA			COSEC Pepito Feretti Centre social Paese Novu	
		19h - 19h45 Step				Arhella COSEC Montesororo COSEC Furiani	

Pas de cours pendant les vacances scolaires

# LES TARIFS

DISCIPLINES	ABONNEMENT ANNUEL	ABONNEMENT TRIMESTRE	CARTE 10 SEANCES	CARTE 5 SEANCES
	Bout de chou* ou Baby Danse	135 €	50 €	
Zumba enfants (8 à 11 ans)	185 €	65 €		
Cours adultes et ados (à partir de 12 ans)	215 €	80 €	60 €	35 €
	300 €	110 €		
Cours seniors (+ 60 ans)	450 €	165 €		
	120 €	45 €		
	200 €	90 €		
	350 €	125 €		

Frais d'adhésion, obligatoires pour chaque discipline (comprenant la licence Sport pour Tous) :  
- de 18 ans : 15 € + de 18 ans : 30 €

Paiement par chèque, espèces ou CB en ligne, possible en plusieurs fois, jusqu'à 10 fois (mensuel), uniquement en donnant tous les chèques à l'inscription  
Partenariats ou dispositifs acceptés, donnant droit à une réduction ou à la gratuité sur certaines activités : Sporti pass, Pass sport, Pass culture, PRE, PMI, MSS, Pass loisirs CCAS (sur présentation des justificatifs dans les délais)  
\*cours bout de chou : cours parent/enfant : le parent paye uniquement l'adhésion annuelle.

# LES PARTENAIRES



ABC DANSE  
La danse accessible à tous

# Bien-être Danse Sport santé Fitness

STEP  
ZUMBA  
FUN DANCE  
BARRE A TERRE  
GYM DOUCE  
FREE FIT  
BALL'ZEN  
GYM POUSSETTE  
CARDIO BOXE  
MELTING DANSES  
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

TOUS PUBLICS

enfants - ados - adultes - seniors - parents - handicap

Ambiance conviviale - cours ludiques - essai gratuit

**BASTIA** 06 30 27 64 09  
www.ecoleabcdanse.com



## LES COURS

### «Bout de chou» & Baby danse

Deux cours d'éveil à la danse par des jeux dansés, de l'improvisation et des chorégraphies simples.

Le cours «bout de chou» (18 mois à 3 ans) est un cours parent/enfant pour développer la motricité des enfants et la complicité entre le parent et l'enfant. Le cours baby danse développe l'imaginaire des enfants, leur expressivité et leur créativité.



### Cours enfants et ados

Les enfants et ados pratiquent une activité physique et se défontent au rythme de leurs musiques préférées.



### Zumba

La zumba est une technique de fitness alliant différents styles de danse. sur des musiques latines. Elle améliore le système cardio-vasculaire et tonifie les muscles. Les participants apprécient particulièrement son côté festif garantissant bonne humeur et dépense d'énergie.



### Zumba adaptée

C'est un cours adapté à tout type de handicap, où l'on met le corps en action, travaille le rythme, bouge en s'amusant et retrouve une énergie vivifiante grâce à la danse.

### Gym douce seniors

La gym douce est destinée aux plus de 60 ans. Par des ateliers de motricité et des exercices adaptés, les participants sont amenés à se réapproprier maîtrise de leur corps (équilibre, posture, souplesse...)



### Barre à terre



La barre à terre, appelée aussi barre au sol, s'inspire des exercices d'échauffement de la danse classique. Elle développe la tonicité musculaire et la souplesse.

### Fun dance

La fun dance est un cours où on enchaîne des chorégraphies simples et rythmées, et où les pas sont expliqués en amont.



### Ball'zen



Inspiré des mouvements du tai-chi, du qi gong et du pilates, le ball zen est décrit comme une « méthode pour l'harmonie, l'équilibre et le bien-être ». Il se pratique à l'aide d'un petit ballon parfumé aux huiles essentielles.

### Cardio boxe

Le cardio boxe chorégraphie les gestes et parades des différentes boxes sur des musiques énergiques. Ce cours renforce l'intégralité du corps et travaille la coordination.



### Melting danses

Les cours de melting dances allient plaisir de danser et exercices physiques en apprenant des chorégraphies toniques inspirées des danses du monde (salsa, country, danse africaine, rock...)

### Renforcement musculaire

Le renforcement musculaire est une activité physique visant à améliorer sa force physique, son endurance, pour diminuer sa masse grasse et renforcer les articulations et les tendons.



### Gym poussette



Cours adapté aux mamans pour reprendre le sport en douceur après la grossesse, tout en restant avec leur bébé (jusqu'à 18 mois)

### Free fit

Le free fit est une activité physique ludique qui se déroule en plein air, qui développe l'endurance, la force, l'équilibre, la coordination et la cohésion de groupe.



### Step

Le step est une activité chorégraphiée et rythmée où les pas se font sur une plateforme rectangulaire appelée «step».

## LES INTERVENANTS

### Céline Regoli

Titulaire d'un Master théorie et pratique des arts, parcours pédagogie de la danse et d'un BPJEPS Animation culturelle, elle anime les cours de baby danse, théâtre, fun dance, melting danses, gym douce seniors, et les ateliers de sensibilisation au spectacle vivant. Agréée par l'inspection académique, elle intervient également en milieu scolaire.

### Aurore Petit

Titulaire du CQP Animateur de loisirs sportifs, options activités gymniques d'entretien et d'expression, et activités physiques sur prescription médicale, ainsi que de la certification zumba, elle anime les cours de zumba et zumba adaptée, gym douce seniors, renforcement musculaire, free fit, barre à terre, cardio boxe, gym poussette et ball'zen.

