

## L'ASSOCIATION

ABC DansE développe depuis plus de 10 ans, des activités culturelles, artistiques et sportives pour en permettre l'accès à tous.

L'association est affiliée à la fédération Sports pour tous. Elle met donc à la disposition de tous une offre d'activité physique adaptée encourageant l'affirmation de soi et favorisant la forme et le bien-être.

## NOS ACTIVITES

- Cours hebdomadaires tous publics
- Stages et événements pendant les vacances scolaires
- Interventions en milieu scolaire
- Ateliers de sensibilisation au spectacle vivant
- Ateliers parents/enfants
- Découverte du patrimoine culturel par la pratique sportive
- Sport santé en partenariat avec la Maison sport santé
- Activités inter-générationnelles
- Prestations pour les associations, centres de loisirs, entreprises, établissements spécialisés...

## 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, danse théâtrale, théâtre, fun dance, 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, option activités gymniques d'entretien et d'expression, des certifications zumba et bodyjam, elle anime les cours de zumba et zumba adaptée, de gym douce seniors, de renfo, de barre à terre, de cardio boxe et de ball'zen.

## LES TARIFS

DISCIPLINES	ABONNEMENT ANNUEL		ABONNEMENT TRIMESTRIEL		CARTES SEANCES
	1 cours/semaine	2 cours/semaine	1 cours/semaine	2 cours/semaine	
Baby Danse	135 €	185 €	50 €	65 €	35 €
Zumba enfants (8 à 12 ans)	185 €	215 €	65 €	80 €	60 €
Cours adultes et ados (+ 13 ans)	215 €	300 €	80 €	110 €	35 €
FORMULE ILLIMITEE	450 €		165 €		

Frais d'adhésion, obligatoires pour chaque discipline (comprenant la licence Sport pour Tous) :

- de 18 ans : 15 €
- + de 18 ans : 25 €

Paiement : en 1, 2, 3 ou 10 fois, à condition de donner tous les chèques à l'inscription. Club partenaire des dispositifs «sporti pass» de la CDC et «pass sports» de l'état, permettant aux familles bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire, d'avoir une réduction pouvant atteindre 110 € sur la cotisation enfant (sur présentation des justificatifs, et pour toute inscription avant le 20 octobre).

## LES PARTENAIRES



**Ball'zen**  
**Fitness**  
**Danse**  
 Renforcement musculaire Barre à terre  
**Bien-être**  
**ZUMBA** Free fit  
 Fun dance  
 Gym douce Pilates  
 Cardio boxe

**ENFANTS - ADULTES - SENIORS**  
 Ambiance conviviale - cours ludiques - essai gratuit

**BASTIA** 06 30 27 64 09  
[www.ecoleabcdanse.com](http://www.ecoleabcdanse.com)



## Baby danse & Danse théâtrale

Eveil à la danse par des jeux dansés, de l'improvisation et des chorégraphies faciles, dans le but de développer l'imaginaire des enfants, leur expressivité et leur créativité.



## 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.



## 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.



## 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.

## Free fit



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

## Zumba

La zumba est une technique de fitness alliant différents styles de danse. Elle améliore le système cardio-vasculaire,



tonifie les muscles et fait perdre du poids. 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.

## Fun dance

La fun dance est un cours dansé. sur tous styles de musique. On enchaîne des chorégraphies simples et rythmées, et les pas sont expliqués en amont.

## Zumba enfants



Les enfants pratiquent une activité physique et se défoulent au rythme de leurs musiques préférées, en dansant sur des chorégraphies aux pas simplifiés.

## 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.



## 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 la maîtrise de leur corps (équilibre, posture, souplesse...)

## PLANNING

(sous réserve de modifications)

Reprise le 13 septembre, jusqu'au 30 juin		Pas de cours pendant les vacances scolaires	
<b>Dimanche</b>	10h - 11h Free fit	Dates : 10 octobre 24 octobre 21 novembre 5 décembre 12 décembre	
<b>Samedi</b>	10h - 11h Barre à terre	11h - 12h Zumba	Centre social Paese Novu Gymnase Giraud Base nautique Armella / Pepito COSEC Montessoro COSEC Furtani
<b>Vendredi</b>	9h30-10h30 Sport santé	10h30 - 11h30 Gym douce seniors	18h30 - 19h30 Cardio boxe
<b>Jeudi</b>			17h - 18h Ball'zen
<b>Mercredi</b>		14h - 15h Gym douce seniors 15h - 16h Baby danse 3-7 ans 16h - 17h30 Théâtre 6-12 ans avec OPRA	
<b>Mardi</b>		17h - 18h Zumba 8-12 ans 18h30 - 19h30 Fun Dance 19h30 - 20h30 Renforcement musculaire	
<b>Lundi</b>	9h-10h30 Gym douce seniors 10h30-12h Gym douce seniors	17h - 17h45 Zumba adaptées 17h - 18h30 Danse impro enfants avec OPRA 18h30 - 19h30 Zumba	