

# Inspir'Danse

Chez Mme BRON Mahé  
443 Route de Martigny  
74380 CRANVES SALES

inspirdanse74@gmail.com



Mon cours 2023/2024

La danse est une discipline qui permet de se mouvoir, de se dépasser, de comprendre son corps, de découvrir son être intérieur et de développer une sensibilité aux autres.

Depuis 2005, notre école de danse propose une vingtaine de cours, destinés aux adultes et enfants à partir de 4 ans.

Elle est aujourd'hui reconnue dans la région. Les cours qui y sont dispensés sont de qualité, tant sur le plan artistique que technique.

Transmis avec enthousiasme par Anne MOURY, professeur Diplômée d'Etat et expérimentée, ils sont un moyen d'expression et d'épanouissement, dans une ambiance studieuse et conviviale.

Les cours de Gym Tonic et Dance Tonic sont assurés par Alexandrine Vitry, animatrice passionnée et expérimentée.

Le Comité vous souhaite la bienvenue.

Mahé BRON  
Charlie CHOMLAFEL,  
Bénédicte BETTINGER  
Guenhaël CALLE  
Gwenael SAINT-ALAUDY

# Inspir'Danse

Cours animés par  
Anne MOURY

PROFESSEUR DE DANSE DIPLÔMÉE D'ETAT

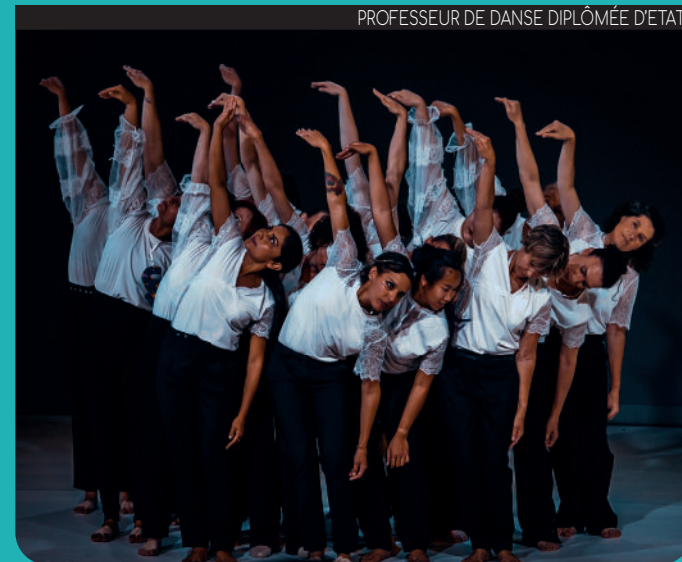


photo : Quentin Mariotti



Dans la vie le mouvement  
est aussi naturel que la respiration

La danse  
est l'expression à travers le corps,  
elle est autant énergie  
qu'harmonie



# Inspir'Danse

Notre Ecole vous propose des cours

## D'éveil corporel (4/6 ans)

Ces cours sont destinés aux enfants de 4 à 6 ans. Grâce à des jeux et des consignes précises, les enfants explorent leur corps, la relation avec l'autre, l'espace et la coordination.

## De Danse Classique (dès 6 ans)

Entre 7 et 10 ans, il est important de donner à l'enfant la conscience de son axe vertébral, la coordination, le travail de l'ouverture, le travail du pied, le poids du corps. Toutes ces bases essentielles s'acquièrent par la danse classique. En effet, celle-ci permettra de donner un geste juste nécessaire à toute autre discipline.

## De Danse Modern'Jazz (dès 8 ans)

Ces cours sont proposés à partir de 8 ans. Ils permettent aux élèves de développer la qualité du mouvement, la fluidité du geste et la technique de base en utilisant des musique de diverses influences.

## De Gym Tonic et Dance Tonic

Ces cours sont une remise en forme. Après un travail cardio-vasculaire sous forme de chorégraphie, suit un travail de tonification musculaire de haut et du bas du corps.



## RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS

Rendez-vous sur le site internet

[www.inspirdanse.fr](http://www.inspirdanse.fr)

OU

envoyez un mail à

[inspirdanse74@gmail.com](mailto:inspirdanse74@gmail.com)

Salle de danse «Le Paradis»  
340 Vi de Chenaz  
74380 BONNE

Salle située sous l'école maternelle

Les horaires des cours vous seront  
communiqués ultérieurement.

**REPRISE DES COURS**  
**MERCREDI 13 SEPTEMBRE 2023**  
L'APRÈS-MIDI

## PERMANENCE D'INSCRIPTION

Elles auront lieu dans la semaine du 26 juin 2023. Pour connaître les horaires, merci de consulter le site

[www.inspirdanse.fr](http://www.inspirdanse.fr)  
ou de nous envoyer un mail à  
[inspirdanse74@gmail.com](mailto:inspirdanse74@gmail.com)

## TARIFS ANNUELS

Droits d'entrée

(assurance /frais de dossier)

15€ par adhérent/ 23€ par famille

COURS	Tarif ANNUEL	Septembre	Novembre	Février
Eveil	250€	90€	80€	80€
Classique Modern	275€	100€	90€	85€
Gym Dance Tonic	175€	80€	50€	45€

Une remise sera accordée à tout adhérent exerçant 2 activités. La réduction se fera sur l'activité la moins chère.

## REGLEMENT

Les droits d'entrée sont à régler dès l'inscription.

La cotisation est à régler en 1 ou 3 fois.

Les chèques sont demandés à l'inscription et encaissés aux dates indiquées dans le tableau ci-dessus.

Merci de libeller vos chèques à l'ordre d'Inspir'Danse