

Modalités d'inscription

Les cours auront lieu du 16 septembre 2019 au 14 juin 2020 (hors vacances scolaires et jours fériés).

Inscriptions débuteront Le samedi 14 septembre 2019, toute la journée, lors du forum des associations, Halle du Champs de Foire, à Argentan puis pendant les cours. *Un cours d'essais est offert pour chaque discipline. Aucune personne ne pourra participer aux cours suivants s'ils ne sont pas réglés à l'avance.*

Le règlement peut se faire à l'année, à la carte de 10 ou 05 cours ou au cours. *La carte annuelle vous permet de pratiquer jusqu'à trois styles de danses différents (à raison d'un cours par style par semaine). Ces modes de règlements ne s'appliquent pas pour le bien-être.*

Un certificat médical est obligatoire et doit être fourni au moment de l'inscription pour toutes les disciplines (excepté la méditation). *Celui-ci est valable deux ans.*

Où se passent les cours et ateliers ?

A Argentan - 61200

- Au Pôle Danse, rue des Ponts de Fligny.
- Au Gymnase Jean Gloagen, rue Georges Guynemer.

A Trun - 61160

- Salle sur la droite de la Mairie, Place Charles De Gaulles.

Un minimum de 5 inscrits à l'année sera nécessaire au maintien des cours.

Évènement annuel

Un évènement de fin d'année sera organisé. Pour vous tenir informé, n'hésitez pas à aller sur notre site web ou notre page Facebook.

Nous remercions très chaleureusement nos soutiens



Saison 2019 - 2020



Danse, Yoga, Relaxation, Méditation.

SMILL DANSE

Créée en 2002 par Linda et Leïla, l'association est à présent l'histoire d'une famille passionnée par la danse. Autodidactes, nos animatrices partagent avec vous cette passion. Nouveau cette année, Linda, élève professeur de Yoga, membre de la Fédération Française de Yoga et Leïla Praticienne en Reiki Traditionnel et Relaxologue Certifiée, membre de la Fédération Française de Reiki Traditionnel vous proposent des ateliers bien-être.

Nous contacter

Indiana au 07 70 43 44 93 (N'hésitez pas à laisser un message, nous vous recontacterons).

Pour connaître nos dates de stages ou évènements, demandez à recevoir notre newsletter en nous envoyant un e-mail ou en vous inscrivant sur notre site web

 smilldanse@gmail.com
 www.smilldanse.fr

 facebook.com/SMILLDANSE

Danse

Année préparatoire (Animé par Indiana)

05 – 06 ans

Lundi de 17h 00 à 18h 00

Pôle Danse – **salle verte** – Argentan (89 €/an)

Ce cours permet aux tous petits de découvrir les notions de mouvements dans l'espace, de rythme et d'équilibre ; et de développer la concentration, l'écoute de soi et des autres et de solliciter leur imaginaire. L'enfant assimile les bases de la danse tout en s'amusant.

Pom'Dance Twirling (Animé par Indiana)

A partir de 10 ans et adultes

Lundi de 20h 00 à 21h 30

Gymnase Jean Gloaguen - Argentan

199/an - **70 €/10 cours** – 40 €/05 cours – **10 €/cours**

Ce sport très ludique permet de travailler la coordination des mouvements, l'équilibre, la souplesse, la tonicité des muscles et le tout dans une joyeuse ambiance. Sport mixte, il s'adresse à toute personne à partir de 10 ans et sans limite d'âge. Les adultes auront la joie de retrouver leur âme d'enfant.

Initiation (Animé par Indiana)

07 – 09 ans

Jeudi de 17h à 18h 00

Pôle Danse – **salle verte** – Argentan (89 €/an)

Ce cours apprend aux enfants à coordonner leurs mouvements, à s'adapter à la musique et à gérer l'espace seul ou à plusieurs. L'apprentissage de petites chorégraphies leurs permet de développer leur créativité. Une découverte de plusieurs styles de danses, enseignés dans l'association, aidera l'enfant à trouver le style qui lui convient.

Danse Tahitienne (Animé par Indiana)

A partir de 10 ans et adultes

Jeudi de 19h à 20h 00 - A droite de la Mairie – Trun

Samedi de 09h 00 à 10h 00 - Pôle Danse – **salle verte** - Argentan

199/an - **70 €/10 cours** – 40 €/05 cours – **10 €/cours**

Art ancestral de Polynésie, cette danse tantôt rythmé, tantôt sensuelle, sollicite nombreux muscles du corps ce qui en fait un sport complet. Plus qu'un simple cours de danse, vous vous familiariserez avec la culture Polynésienne et avec le vocabulaire de cette danse. Avec grâce et poésie, vous apprendrez à raconter une histoire avec votre corps.

Pom'Danse Pom Pom Girls (Animé par Eva)

A partir de 10 ans et adultes

Jeudi de 20h à 21h 00 - A droite de la Mairie - Trun

Samedi de 14h 00 à 15h 30 - Pôle Danse – **salle rouge** – Argentan

199/an - **70 €/10 cours** – 40 €/05 cours – **10 €/cours**

Joyeux mélange de danse et de gym ce sport est tout aussi ludique et complet que le Twirling. Ce cours est parfait pour les personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique tout en prenant du plaisir. Ambiance garantie.

Country CowBoy (Animé par Linda)

A partir de 10 ans et adultes

Samedi de 09h 00 à 10h 00

Pôle Danse – **salle rouge** – Argentan

199/an - **70 €/10 cours** – 40 €/05 cours – **10 €/cours**

Différent de la traditionnelle danse en ligne, ce cours vous apprend les pas de danse Country CowBoy et vous familiarise avec son vocabulaire. Apprentissage de la CowBoy attitude côté rock'nroll !!

Danse Orientale (Animé par Linda)

A partir de 10 ans et adultes

Samedi de 10h 30 à 12h 00 - Pôle Danse – **salle verte** - Argentan

199/an - **70 €/10 cours** – 40 €/05 cours – **10 €/cours**

Inspiré de la danse Egyptienne, ce cours vous aidera à développer grâce, féminité et sensualité tout en sollicitant toutes les parties de votre corps. Vous apprendrez à les dissocier, à coordonner vos mouvements, à travailler votre équilibre et à améliorer votre confiance en vous.

Claquettes Américaines (Animé par Indiana)

A partir de 10 ans et adultes

Dimanche de 14h 00 à 15h 00- Pôle Danse -**salle rouge** -Argentan

199/an - **70 €/10 cours** – 40 €/05 cours – **10 €/cours**

Indiana vous propose de vous apprendre les claquettes Américaines sur différents styles de musiques et dans la bonne humeur !! Si vous êtes disponible le dimanche, rejoignez-nous.

Bien-être

Hatha Yoga (Enseigné par Linda, élève-professeur de Yoga)

Adultes débutants uniquement (**début en janvier 2020**)

Mardi de 17h 00 à 18h 00 - Pôle Danse – **salle verte** – Argentan

Adhésion à l'association de 09 € + 09 € le cours (sur inscription

uniquement au 06 72 68 59 05 – Linda)

Plus qu'une simple pratique physique, le Hatha Yoga est un véritable art de vivre. Il permet non seulement de s'assouplir, de renforcer ses muscles, de réduire son stress, d'améliorer sa concentration, mais aussi de se connecter à sa vraie nature, à son être profond. Cette première année d'enseignement est d'un niveau débutant uniquement.

Yoga et méditation pour les enfants

(Yoga enseigné par Linda, élève-professeur de Yoga et Méditation guidée par Leïla, Relaxologue et Praticienne en Reiki Traditionnel Certifiée)

Enfants de 06 à 10 ans (**début en janvier 2020**)

Dimanche de 15h 00 à 16h 00 - Pôle Danse- **salle rouge** -Argentan

Adhésion à l'association de 09 € + 09 € le cours (sur inscription

uniquement au 06 03 72 82 01- Leïla ou 06 72 68 59 05- Linda)

Tout comme les adultes, les enfants peuvent aussi être stressés. Exités et nerveux, il peuvent avoir du mal à se calmer et se concentrer. Linda et Leïla proposent à votre enfant de s'initier au Yoga et à la méditation par de petits exercices ludiques. Tout en s'amusant, votre enfant apprendra à canaliser son énergie, à se calmer et à se concentrer. Ces ateliers l'aideront à renforcer son estime de soi.

Méditation (Avec par Leïla, Relaxologue et Praticienne en Reiki Traditionnel Certifiée)

Débutants uniquement (**début des cours janvier 2020**)

Dimanche de 18h 00 à 19h 00 - Pôle Danse -**salle rouge** -Argentan

Adhésion à l'association de 09 € + 03 € la séance (sur inscription

uniquement au 06 03 72 82 01- Leïla)

Leïla vous propose des ateliers de découverte de la méditation. Cet atelier s'adresse aux personnes qui souhaitent avoir une première approche de la méditation.

Relaxation de Pleine Conscience (Séances individuelles)

Durée : 30 mn-à Argentan-Adhésion de 09 € + 10€ la Séance

Sur rendez-vous, contactez Leïla au 06 03 72 82 01

C'est une pratique anti-stress qui permet un lâcher prise et une détente profonde de façon rapide et apportant bien-être. Elle aide à aller chercher en soi la force intérieure nécessaire pour faire face aux situations vécues comme stressantes.