

ÉCOLE INSPIRATION DANSE SESSION D'AUTOMNE 2022

***La session d'hiver 2023 débutera le vendredi 20 janvier 2023

Début: Vendredi 16 septembre 2022

(Fin : Samedi 10 décembre 2022)

Où: École des Appalaches (Gymnase et Auditorium)

Durée: 13 cours d'une heure (1,5 hrs lyrique)



Coûts : 100\$ pour le premier cours (exception Lyrique 145\$)

40% de rabais sur chaque cours additionnel et pour les autres membres d'une même famille (même adresse)

COURS OFFERTS

Hip hop: Le hip-hop est un mode d'expression libre qui vient en partie de la rue et qui comprend plusieurs styles différents dont le Popping, le Breakdance, le Locking et bien d'autres.

Jazz / ballet: Ces deux cours comportent une partie de technique et une partie de chorégraphie visant à développer l'expression, l'équilibre, le rythme et la synchronisation. Le jazz est plus énergique, rythmé et le ballet, plus gracieux et dramatique.

Lyrique: Le lyrique est un mélange de jazz et de ballet, c'est une danse
Cours de 1h30 énergique et subjective qui raconte une histoire.

Gymnastique : Le cours de gymnastique au sol contribue à développer la flexibilité et l'équilibre par l'utilisation de la barre horizontale et de la poutre.

Zumba: Le zumba offre un entraînement physique complet alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

	Gymnase	Auditorium	Gymnase
Mardi			
18h30 à 19h30		Zumba	
Vendredi			
16h15 à 17h15		Hip-hop secondaire	
17h30 à 19h		Lyrique 13 ans et +	
Samedi			
8h30 à 9h30	Hip-hop 3 à 6 ans	Hip-hop 5^e / 6^e année	Gymnastique 2 (7 à 9 ans)
9h30 à 10h30	Hip-hop 1^{ère} / 2^e année	Jazz 8 ans et +	Gymnastique 1 (5/6 ans)
10h30 à 11h30	Hip-hop 3^e / 4^e année	Ballet 8 ans et +	Gymnastique 3 (10 ans +)

Inscription obligatoire en ligne sur [QIDIGO](https://www.qidigo.com) avant 21h00 le 11 septembre

Ou à partir du site de la municipalité : www.stejustine.net

Pour information ou pour de l'assistance avec QIDIGO, contactez Émilie Goudreault par téléphone au (418) 383-5397 poste 1226 ou par courriel à loisirs@stejustine.net