

# Les Estivales D'ainsi Danse Balma

Tous les samedis de juillet / août 2021

De 14h00 à 19h00  
1er étage du COMPAS

(derrière la station service Intermarché Balma)

**Inscription obligatoire / Nombre de places limitées**

45 p par stage de danse, 22p atelier Do-in, 12p sophrologie

## Stages

**Rock**

RAPHAËL

INSCRIPTION ET RÉGLEMENT : raphaelrocktoulouse@gmail.com

**West Coast Swing**

NICOLAS

inscription et règlement à l'aide du coupon

**Bachata**

ALEXANDRA

INSCRIPTION ET RÉGLEMENT : alexe.karsenty@gmail.com

**Salsa et Danse de salon**

ELISA

inscription et règlement à l'aide du coupon

**Zumba**

EDGAR

INSCRIPTION ET RÉGLEMENT : gingadance@gmail.com

## Ateliers Initiation

**Découverte Sophrologie Et Danse**

INSCRIPTION ET RÉGLEMENT : sophrologue.cathmerle@gmail.com

**Do-In Réveil Musculaire  
Pour Aller Danser!**

INSCRIPTION ET RÉGLEMENT : isabelle.issanchou@rilax.fr

**03/07**

- 14h00 / 15h30 TUTORIEL PAS DE BASES et intermédiaires danses latines et urbaines (Motricité, Rythme...) Edgar 10 €
- 15h30 / 16h30 ZUMBA avec Edgar 10 € (ou 18 € pour les 2 cours)
- 16h30 / 18h00 Initiation au ROCK interprétation premiers pas vers le Boogie (pré-requis au minimum un an de pratique de rock six temps) avec Raphaël / Prix 1h30 : 10 €
- 18h00 / 19h00 Initiation ROCK débutant avec Raphaël / Prix 1h30 : 7 €

**10/07**

- 14h00 / 15h00 Do-in Réveil musculaire pour aller danser ! avec Isabelle / Prix : 6 €
- 15h00 / 16h30 Initiation complète WEST COAST SWING avec Nicolas / Prix : 8 €
- 16h30 / 18h00 WEST COAST SWING Intermédiaire, Le Swing dans tous ses états avec Nicolas / Prix : 8 €
- 18h00 / 19h00 WEST COAST SWING Inter / confirmé Practice coaché par Nicolas / Prix : 8 €

**17/07**

- 14h00 / 15h00 Découverte Sophrologie et Danse avec Cathy / Prix de l'heure : 6 €
- 15h00 / 16h30 WEST COAST SWING Remise en piste pour les intermédiaires avec Nicolas / Prix : 8 €
- 16h30 / 18h00 SALSA Intermédiaire - Reprise des rythmes de base en Salsa ! avec Élisia / Prix : 8 €
- 18h00 / 19h30 La SALSA pour les débutants ! avec Élisia / Prix : 8 €

**24/07**

- 14h00 / 15h00 Initiation BACHATA en couple avec Aurore et Robin / Prix : 6 €
- 15h00 / 16h30 DANSE DE SALON Intermédiaire - Chachacha, Samba, Tango et slow fox avec Élisia / Prix : 8 €
- 16h30 - 18h00 DANSE DE SALON Débutants Chachacha, Samba, Valse avec Élisia / Prix : 8 €
- 18h00 / 19h00 SALSA RUEDA Débutants (Danse en couple sous forme de jeu et de répétition de mouvements dansants) avec Élisia / Prix : 7 €

**31/07**

- 14h00 / 15h00 Découverte Sophrologie et Danse avec Cathy / Prix de l'heure : 6 €
- 15h00 / 16h00 Découverte Sophrologie et Danse avec Cathy / Prix de l'heure : 6 €
- 16h00 / 17h30 BACHATA Faux débutant - Révision des figures de base avec Alexandra / Prix : 10 €
- 17h30 / 19h00 Découverte BACHATA en couple avec Alexandra / Prix : 10 € le couple

**07/08**

- 14h00 / 15h00 Découverte Sophrologie et Danse avec Cathy / Prix de l'heure : 6 €
- 15h00 / 16h30 BACHATA faux débutant - révision des figures de base avec Alexandra / Prix : 10 €
- 16h30 / 18h00 BACHATA intermédiaire avec Alexandra / Prix : 10 €
- 18h00 / 19h00 BACHATA Initiation avec Alexandra / Prix : 7 €

**14/08**

- 14h00 / 15h00 Do-in Réveil musculaire pour aller danser ! avec Isabelle / Prix : 6 €
- 15h00 / 16h00 WEST COAST SWING Faux débutant / intermédiaire - Danser sur musique avec Nicolas / Prix : 8 €
- 16h00 / 17h30 WEST COAST SWING Intermédiaire / Avancé - Remettons du stretch dans notre vie et notre danse avec Nicolas / Prix : 8 €
- 17h30 / 19h00 WEST COAST SWING Initiation complète au West coast Swing avec Nicolas / Prix : 8 €

**21/08**

- 14h00 / 15h30 ROCK faux débutants avec Raphaël / Prix : 10 €
- 15h45 / 17h15 ROCK Intermédiaire avec Raphaël / Prix : 10 €
- 17h30 / 19h00 ROCK Débutants - découverte / Prix : 10 €

**28/08**

- 14h00 / 15h00 Découverte Sophrologie et Danse avec Cathy / Prix : 6 €
- 15h00 / 16h00 Do-in Réveil musculaire pour aller danser ! avec Isabelle / Prix : 6 €
- 16h00 / 17h00 Atelier Bien-Être / conscience posturale et alignement pour sédentaires, mobiles et ultra mouvant danseurs ! avec Alexandra / Prix : 7 €
- 17h00 / 18h30 WEST COAST SWING Intermédiaire - Réactivons nos connexions avec Nicolas / Prix : 8 €
- 17h00 / 19h30 WEST COAST Initiation complète SWING avec Nicolas / Prix : 8 €

**20h00 - 22h30 AUBERGE ESPAGNOLE MUSICALE**

Compte tenu des circonstances les horaires peuvent varier légèrement

1 bulletin d'inscription et son règlement par samedi

45 personnes par cours de danse dans la salle (debout / assis)

12 personnes par atelier

Boisson à la vente : eau 1 € / soft 2 €

Impression du coupon sur le site d'Ainsi Danse Balma

Coupon d'inscription

NOM : .....  
PRENOM : .....  
MAIL : ..... (pour confirmation inscription)  
TELEPHONE : .....  
SAMEDI : .....  
INTITULE STAGE : ..... HORAIRES .....  
INTITULE ATELIER : ..... HORAIRES .....  
MONTANT DU CHQ JOINT : .....