



Reprise des cours
le 8 septembre 2025*

Semaine d'essai
du 8 au 13 septembre 2025



Suivez l'actualité de l'association sur  

www.artetmouvement.com



Tenues

L'accès aux salles se fait en tenue adaptée à l'activité :

- Danse classique : justaucorps, collants et chaussons, cheveux attachés. Attendre les instructions du professeur avant tout achat.
- Danse du monde : chaussures pour danses latines ou chaussures à talons.
- Autres cours : baskets réservées à l'usage de la salle de danse et tenue confortable pour bouger, bouteille d'eau et serviette, prévoir votre tapis pour les cours au sol.

PRENONS SOIN DE NOTRE SALLE ET DE SON PARQUET

Interdiction d'accéder à la salle de danse en chaussures ou baskets de ville.

Reprise des cours

Le lundi 8 septembre 2025*

*hormis les cours de Gym et Stretching de Joelle DAVIET qui débuteront la semaine suivante à partir du 15/09/2025.

Inscriptions

Du lundi 15 au vendredi 19 septembre : de 16h30 à 19h.

Documents à fournir pour les inscriptions : fiche d'inscription disponible au bureau de l'association ou en ligne sur notre site, certificat médical : à présenter pour les nouveaux adhérents (valable 3 ans pour les adultes et attestation à compléter pour les enfants ayant présentés un certificat médical précédemment), règlements avec possibilité d'échelonnement.

Effectifs minimums et règlement intérieur

Une moyenne de 12 personnes par cours est nécessaire à leur viabilité. Nous nous réservons le droit de supprimer les cours dont le nombre d'adhérents serait inférieur à cette base. Les horaires peuvent être modifiés après les portes ouvertes en fonction du planning définitif.

Le règlement intérieur de l'association est affiché en salle de danse.

**Retrouvez également les références
des professeurs, les stages et actualités sur
www.artetmouvement.com
et sur les réseaux Facebook et Instagram
[@artetmouvement](https://www.facebook.com/artetmouvement)**

Infos pratiques

Les cours sont assurés sur la période du 8 septembre 2025 au 27 juin 2026 soit 34 semaines de cours hors vacances scolaires.

TARIFS

Tarif pour un cours de :

- 45mn..... 144 €/an
- 1h..... 192 €/an
- 1h15 240 €/an
- 1h30 288 €/an

Carte familiale d'adhésion à l'association 15 €/an

Réductions

- 2 cours 5 %
- 3 cours 10 %
- 4 cours 15 %
- 5 cours 20 %

Les cotisations sont payables à l'année et exclusivement lors de l'inscription (facilités de paiement sur demande).



5
26
SAISON



GYM RENFO & PILATES

Gym d'entretien

Pour maintenir son corps en forme.

Renforcement musculaire

Exercices plus ciblés (body sculpt), et ponctuellement sur Step, où chacun avance à son niveau.

Stretching

Souplesse articulaire et musculaire, étirement, respiration...

Professeur : Joëlle DAVIET

Renfo musculaire et cardio

Alternance de travail d'intensité modérée à forte couplant un travail cardio et musculaire accessible à tous grâce aux options proposées. À partir de 16 ans.

Pilates

Méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds afin de retrouver une posture idéale, de la mobilité et à travailler son équilibre.

Gym Ball

L'instabilité du ballon utilisé vient solliciter les muscles profonds et améliorer votre équilibre. Un accessoire ludique pour renforcer l'ensemble du corps en douceur, accessible à tous à partir de 16 ans, maximum 12 personnes par cours.

Professeur : Aurélie NENNIG



DANSE CONTEMPORAINE

8 ans - ado

La danse contemporaine permet d'acquérir une liberté d'expression grâce à un travail technique diversifié. Elle offre aux jeunes danseurs une conscience corporelle, une fluidité, une créativité et l'écoute de soi et des autres.

Mes cours enseignent les fondamentaux de cet art: coordination, espace, poids du corps, qualité du mouvement et musicalité, intégrant l'interprétation, essentielle pour donner sens et émotion au mouvement. L'improvisation vient aussi nourrir la singularité de l'élève dans cette discipline riche.

Professeur : Aline ZEROUROU, diplômée d'état

DANSE JAZZ

À partir de 8 ans

C'est un mélange de feeling, de spontanéité, d'expression, de vivacité et de nuance. C'est le métissage par excellence.

On développe un grand sens du rythme, de l'espace, de la coordination. Vous apprendrez au sein de mes cours à vous exprimer tout en gardant un lien constant avec la musique.

Professeur : Tiffany DELON, diplômée d'état

DANSE CLASSIQUE

Eveil et initiation, 4-7 ans

L'éveil et l'initiation permettent aux enfants d'apprendre les fondamentaux de la danse, à savoir le travail sur : la connaissance et la conscience du corps, sur l'espace, sur la musique, sur les qualités du mouvement, sur la relation aux autres et sur la communication. Ces fondamentaux tendront à faire évoluer l'élève sur différentes techniques de danse comme la danse classique, le jazz, la danse contemporaine.

Danse classique, à partir de 7 ans (une année initiation obligatoire avant classique 1)

Bien plus qu'une simple technique, la danse classique est une discipline intemporelle et complète qui sculpte le corps et l'esprit. Accessible à tous les âges, elle permet de développer une conscience corporelle profonde, d'acquérir une grâce naturelle et de cultiver la rigueur et la persévérance.

Mes cours vous guideront à travers les fondamentaux essentiels de cette discipline, en insistant sur la précision du mouvement, l'alignement du corps et la musicalité. Spécifiquement pour les enfants, l'improvisation est également intégrée pour nourrir leur créativité et leur expression personnelle, leur offrant une liberté unique au sein de cette discipline structurée.

Cours de POINTES à partir de 11 ans

NOUVEAU !

Envie de découvrir la magie des pointes ?

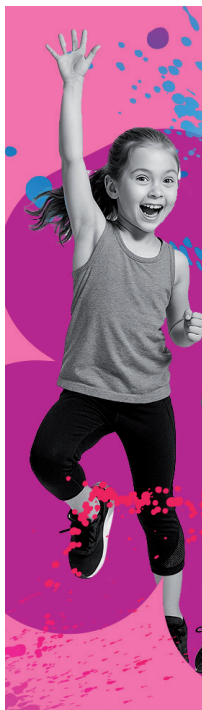
Ce cours est fait pour vous ! Il s'adresse aux enfants dès 11 ans, après un minimum de 3 années de pratique de la danse classique et un solide bagage technique.

Ce cours leur permettra d'acquérir les bases essentielles du travail de pointe, en renforçant progressivement chevilles et jambes, d'abord à la barre, puis au centre. L'objectif est d'aborder, à terme, des enchaînements artistiques sur pointes.

Si la force nécessaire pour monter sur pointes n'est pas encore acquise, le cours peut tout à fait être suivi sur demi-pointes. C'est une excellente manière de développer la puissance et les aptitudes requises pour réaliser votre rêve de danser sur pointes.

Professeur : Aline ZEROUROU, diplômée d'état

**Les parents ne peuvent assister aux cours,
par contre 1 à 2 fois par an,
sur confirmation des professeurs, ils pourront y être
conviés et voir ainsi l'évolution de leurs enfants.**



ZUMBA & KIDS/JUNIOR MOVE

Zumba - À partir de 14 ans

Cours de danse fitness sur des rythmes latinos mais pas que... venez faire la fête !

Kids Move

Un cours alliant 3 disciplines afin que votre enfant puisse prendre pleinement conscience de son corps, de son souffle et de l'espace qui l'entoure. YOGA : cette discipline permettra au travers d'un jeu de cartes d'explorer différentes postures, de venir au contact du souffle et de s'éveiller à la méditation grâce à l'observation. MOTRICITE : au travers de parcours votre enfant pourra apprivoiser son environnement, l'espace dans lequel il évolue et le déplacement de son corps. ZUMBA : le mouvement en rythme et en groupe sera un bon vecteur pour parfaire tous ces apprentissages. Les activités changeront toutes les 4 semaines afin de proposer des séances ludiques et variées.

Junior Move

Pour les enfants de 9 à 12 ans : bouger sur des chorégraphies proposées par le professeur ou créées ensemble sur des musiques variées de tout horizon.

Professeur : Aurélia NENNIG



TAEKWONDO

Enfants (à partir de 5 ans) - Ados

Le Taekwondo permet d'acquérir une grande souplesse articulaire, ainsi qu'une meilleure maîtrise de la gestuelle. Il sollicite les qualités de concentration, d'attention, d'application et de persévérance comme la plupart des arts martiaux. Il permet de se défouler et de s'amuser dans la bonne humeur.

Les règles et les valeurs qu'il doit appliquer dans le Dojang (salle d'entraînement) sont un concentré de celles que l'on retrouve dans notre société (respect, amitié, solidarité, ambition...).

L'enseignement du Taekwondo est malléable selon les attentes et les aptitudes du pratiquant. Il tient compte des différences de chacun et il donne la possibilité de mieux se connaître et d'acquérir une excellente condition physique.

Professeur : Da NOR

Des stages seront proposés durant la saison
Surveillez l'affichage en salle et les infos
sur notre site, Facebook et Instagram
@artetmouvementdusemnoz

DANSES DU MONDE

Lady style

Souvent utilisé dans les danses latines (salsa, bachata), le Lady Style s'est aussi imposé dans les danses urbaines comme un espace de liberté et de valorisation de l'identité féminine, sous toutes ses formes. Il mêle séduction, force et douceur, dans une ambiance à la fois sensuelle et affirmée.

Reggaeton

La danse Reggaeton se reconnaît à ses isolations marquées, ses mouvements de bassin, ses jeux d'épaules et à une gestuelle souvent explosive, avec beaucoup de rebonds et de groove.

Danse de cabaret

La danse Cabaret est un style glamour, expressif et théâtral, directement inspiré des spectacles de revue, du music-hall et du burlesque. Sensuelle, elle célèbre la féminité (ou sa mise en scène), l'audace, et l'assurance, dans une ambiance à la fois élégante et effervescente. Que ce soit sur scène ou dans un cours, la danse Cabaret est un véritable terrain de jeu artistique où l'on danse pour s'exprimer, se révéler et surtout s'amuser.

Danse fusion

la danse Fusion est une forme d'expression artistique hybride, elle se distingue par sa liberté de mouvement, son ouverture à l'improvisation et sa capacité à mêler différentes énergies et techniques. La danse Fusion est donc une exploration sensorielle et créative, qui permet de se libérer des codes tout en s'en inspirant. Elle s'adresse à tous ceux qui souhaitent danser avec leur corps tel qu'il est, dans une démarche artistique ouverte, sensible, et résolument moderne.

NOUVEAU !

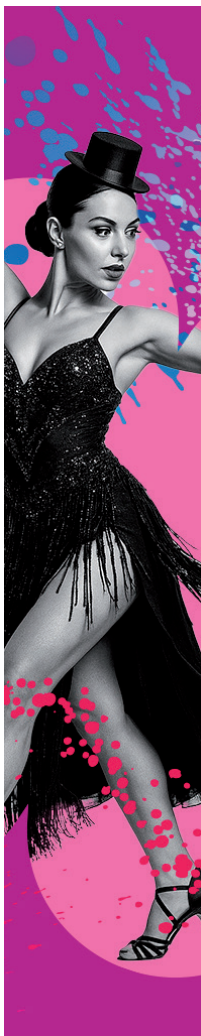
Professeur : Killian DULLIN

YOGA

Ado-adultes

Alliant pratiques posturales, travail respiratoire et méditation, le yoga procure un équilibre physique et contribue à la détente, l'apaisement et l'harmonie intérieure. Grâce à une approche personnalisée, la pratique est accessible à tous et s'adapte à l'âge, la morphologie, la santé et les restrictions éventuelles pour permettre à chacun de vivre pleinement les postures. Par une mobilisation graduelle et respectueuse, le corps gagne en tonicité, en souplesse et en énergie. Par une attention vigilante et une écoute bienveillante, vous développez séance après séance vos ressentis et la conscience de votre corps, dans le respect de vos possibles.

Professeur : Frédérique GOUZY



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
A partir du 15/09 Gym d'entretien (adultes) 9h-10h	Pilates + stretching 8h45-10h	Classique 1 ^{ère} année (7-8 ans) 9h30-10h30	A partir du 15/09 Stretching 9h-10h	
A partir du 15/09 Renfo. musculaire (adultes) 10h-11h	Gym Ball (dès 16 ans) 10h-11h	Contemporain enfants (8-10 ans) 10h30-11h30		
		Classique 2 ^{ème} année (8-9 ans) 11h30-12h30		
		Contemporain ados (dès 11 ans) 13h30-14h30		
NOUVEAU ! Classique adultes 12h15-13h45		Junior move (7-10 ans) 15h30-16h30		
		Kids move (4-6 ans) 16h30-17h30		
Classique 3-4 ^{ème} année (9-10 ans) 17h-18h15	Eveil (4-5 ans) 17h-17h45	Gym Ball (dès 16 ans) 17h30-18h30	Initiation (6-7 ans) 17h-17h45	Taekwondo (5-7 ans) 17h15-18h15
Classique ados (dès 11 ans) 18h15-19h45	Jazz enfants (8-12 ans) 17h45-18h45	Zumba (dès 14 ans) 18h30-19h30	NOUVEAU ! Pointes (dès 11 ans) 17h45-18h45	Taekwondo (8-11 ans) 18h15-19h15
Lady style/ Reggaeton 19h45-20h45	Jazz ados (13-17 ans) 18h45-20h	Renforcement musculaire (dès 16 ans) 19h30-20h30	Yoga 18h45-20h	Taekwondo (12-16 ans) 19h15-20h15
NOUVEAU ! Cabaret/ Danse Fusion 20h45-21h45	Jazz adultes (niveau intermédiaire) 20h-21h30	Pilates 20h30-21h30	Yoga 20h-21h15	

Ne pas jeter sur la voie publique. Conception et réalisation : www.carolineduhamel.com

Contacts

École de danse Place des Écoles 74540 GRUFFY

Présidente
Annick FARAMAZ
04 50 77 54 66
06 28 07 67 84

Trésorière
Gisèle MAZIN
artetmouvementdu-
semnoz@gmail.com

Secrétaire
Anne-Sophie DAVIET
04 50 09 93 76
06 89 44 65 90

Retrouvez ce planning (en plus grand), les tarifs, les infos et toutes les actualités sur notre site internet :

www.artetmouvement.com