



### 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.
- **Lady style / cabaret** : 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.

### Reprise des cours

Le lundi 7 septembre 2026 (hormis les cours de Gym et Stretching de Joelle DAVIET qui débiteront la semaine suivante à partir du 14/09/2026).

**PRENONS SOIN DE NOTRE SALLE ET DE SON PARQUET**  
Interdiction d'accéder à la salle de danse en chaussures ou baskets de ville.

### NOUVEAU : inscriptions en ligne !

L'inscription se fait en 3 temps :

- 1 - Pré-inscription via le formulaire en ligne à partir du 20/06/2026 via ce QR code ou lien sur le site.
- 2 - Après avoir rempli le formulaire, vous recevrez un mail comprenant :
  - le **récapitulatif du montant** des cours demandés + adhésion annuelle à l'association
  - le **formulaire de droit à l'image** à compléter et signer
- 3 - Pour valider définitivement votre inscription\*, **ces documents** devront nous être retournés (ou déposés dans notre boîte aux lettres) accompagnés de votre **règlement avant le 25/09/2026**.

Joindre à votre inscription un **certificat médical** ou attestation pour le cross training et le taekwondo uniquement.

\*dans la limite des places disponibles et dans l'ordre de réception des dossiers.



### Effectifs minimums et règlement intérieur

Une moyenne de 12 personnes par cours est nécessaire à leur viabilité. 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.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
A partir du 14/09 Gym d'entretien (adultes) 9h-10h	Pilates + stretching 8h45-10h		A partir du 14/09 Stretching 9h-10h	
A partir du 14/09 Renfo. musculaire (adultes) 10h-11h	Gym Ball (dès 16 ans) 10h-11h	Eveil (3-4 ans) 9h30-10h15		
	<b>NOUVEAU !</b> Senior Move 11h-12h	Classique 1 <sup>ère</sup> année (7-8 ans) 10h15-11h15		
		Classique 2 <sup>ème</sup> /3 <sup>ème</sup> année (8-9 ans) 11h15-12h30		
Classique adultes 12h15-13h45	<b>NOUVEAU !</b> Cross Training 12h15-13h15			<b>NOUVEAU !</b> Barre à terre adultes 12h30-13h45
		Contemporain enfants (8-10 ans) 13h15-14h15		
		Junior move (7-10 ans) 15h30-16h30		
		Kids move (4-6 ans) 16h30-17h30		
Classique 4 <sup>ème</sup> année (9-10 ans) 17h-18h15	Eveil (5 ans) 17h-17h45	Gym Ball (dès 16 ans) 17h30-18h30	Initiation (6-7 ans) 17h-17h45	Taekwondo (5-7 ans) 17h15-18h15
	Modern*jazz (8-11 ans) 17h45-18h45	Zumba (dès 14 ans) 18h30-19h30	Pointes ados (dès 11 ans) 17h45-18h45	Taekwondo (8-11 ans) 18h15-19h15
Classique ados (dès 11 ans) 18h15-19h45	Modern*jazz (12-17 ans) 18h45-20h	Cross Training (dès 16 ans) 19h30-20h30	Yoga 18h45-20h	Taekwondo (12-16 ans) 19h15-20h15
Lady style/ Reggaeton 19h45-20h45	Jazz adultes (niveau intermédiaire) 20h-21h30	Pilates 20h30-21h30	Yoga 20h-21h15	
Cabaret/ Danse Fusion 20h45-21h45				

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

### Contacts

École de danse Place des Écoles 74540 GRUFFY

<b>Présidente</b> Annick FARAMAZ 04 50 77 54 66 06 28 07 67 84	<b>Trésorière</b> Gisèle MAZIN artetmouvementdu- semnoz@gmail.com	<b>Secrétaire</b> Marine VILLEMAGNE 06 80 17 17 08
---	--	--

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

[www.artetmouvement.com](http://www.artetmouvement.com)

## SPECTACLE

Samedi 05 juin 2027

Pôle Culturel d'Alby sur Chéran

Reprise des cours  
le 7 septembre 2026\*

Semaines d'essai  
du 7 au 18 septembre 2026



\*Les cours de Gym et Stretching de Joelle DAVIET débiteront la semaine du 14 septembre 2026.

Suivez l'actualité de l'association sur

[www.artetmouvement.com](http://www.artetmouvement.com)

# Infos pratiques

Les cours sont assurés sur la période du 7 septembre 2026 au 26 juin 2027 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

Adhésion annuelle à l'association ..... 15 €/an/famille

### Réductions

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

Les cotisations sont payables pour l'année à l'inscription.

Moyens de paiement acceptés :

- Chèques\*
- Espèces
- Chèques vacances
- Coupon sport

\*Possibilité de paiement en plusieurs fois par chèques à fournir à l'inscription, le premier encaissé au 30 septembre, pour les autres dates, nous contacter.



## GYM RENFO & PILATES



Professeurs :  
Joëlle DAVIET  
Gym d'entretien,  
renfo et stretching  
Aurélia NENNIG  
Pilates  
Gym Ball  
Cross training

## DANSE CONTEM- PORAINE & JAZZ



Professeurs :  
Aline ZEROUROU,  
Danse contempo-  
raine et jazz  
enfants/ados  
Tiffany DELON,  
Danse jazz adultes

### 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...

### 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.

### Cross training **NOUVEAU !**

Entraînement type circuit-training avec alternance de phase cardio et d'exercices musculaires.

### 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.

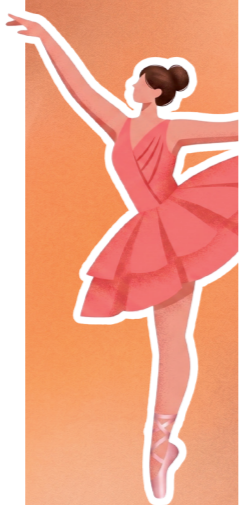
Mes cours enseignent les fondamentaux de cet art: coordination, espace, poids du corps, qualité du mouvement et musicalité, intégrant l'interprétation, essentielle pour donner sens et émotion au mouvement. L'improvisation vient aussi nourrir la singularité de l'élève dans cette discipline riche.

### 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.

## DANSE CLASSIQUE



Professeur :  
Aline ZEROUROU

### 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.

### Pointes, à partir de 11 ans

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.

### Barre à terre **NOUVEAU !**

Pour travailler au sol la souplesse, la musculature et l'endurance tout en améliorant sa posture.

## ZUMBA & KIDS JUNIOR SENIOR MOVE



Professeur :  
Aurélia NENNIG

## TAE KWON DO



Professeur :  
Da NOR

### Zumba - À partir de 14 ans

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

### Kids Move - 4-6 ans

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 - 7-10 ans

Bouger sur des chorégraphies proposées par le professeur ou créées ensemble sur des musiques variées de tout horizon.

### Senior Move **NOUVEAU !**

Cours ludique alliant des chorégraphies simples et adaptées au public senior.

### 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.

## DANSES DU MONDE



Professeur :  
Killian DULLIN

## YOGA



Professeur :  
Frédérique GOUZY

### 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.

### 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.

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



**SPECTACLE**  
Samedi 05 juin 2027  
Pôle Culturel d'Alby sur Chéran

Retrouvez les références des professeurs sur  
[www.artetmouvement.com](http://www.artetmouvement.com)

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



@artetmouvementdusemnoz