

# Mille et Une Danses d'Orient



Cours

Saison 2020 - 2021



6 Mail Marcelle Henry 49000 Angers  
asso1001dancesdorient@hotmail.fr  
www.1001dancesdorient.fr

## Cours techniques adultes

(A partir de 16 ans)  
Avec Ann-Gaëlle Le Bihan et Esmâ Nessayem

### 🌀 Niveau 1 🌀

(1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> années de pratique)

Mardi de 21h à 22h30

Salle de la piscine Jean Bouin

### 🌀 Niveau 2 🌀

(A partir de 2 ans de pratique)

Vendredi de 18h à 19h30

Salle du Château de l'Arceau

### 🌀 Niveau 3 🌀

(A partir de 5 ans de pratique)

Vendredi de 21h à 22h30

Salle du Château de l'Arceau

### 🌀 Niveau 4 🌀

(A partir de 7 ans de pratique et plus)

Vendredi de 21h à 22h30

Salle du Château de l'Arceau

## Cours à thèmes

(A partir de 3 années de pratique sauf pour la Zumba)

### 🌀 Techniques et chorégraphies avec accessoires 🌀

Voiles, ailes d'Isis, fan-veils, sagattes, cannes...

Vendredi de 19h30 à 21h Salle de l'Arceau

Avec Esmâ Nessayem

### 🌀 Tribal ATS® / ATF et fusions 🌀

ATS® : improvisation de groupe codifiée

Tribal : performance et isolation des différentes parties du corps poussée à l'extrême

Vendredi de 19h30 à 21h Salle de l'Arceau

Avec Ann-Gaëlle Le Bihan

### 🌀 Zumba 🌀

(Tous niveaux)

Renforcement musculaire et exercices cardio chorégraphiés

Lundi de 18h à 19h Salle de l'Arceau

Avec Ann-Gaëlle Le Bihan

## Comment bien choisir son niveau ?

Deux à trois années consécutives dans un même niveau sont généralement indispensables. En cas de doute, mieux vaut opter pour le cours le moins complexe. Un niveau technique trop élevé et/ou une vitesse d'enseignement trop soutenue sont souvent source de démotivation. Les professeurs sont à la disposition des adhérentes pour les conseiller et les orienter vers le cours le plus adapté, n'hésitez pas à les solliciter !



- Salle de la piscine Jean Bouin : Boulevard Pierre de Coubertin à Angers. (Cours niveau 1)
- Salles du Château de l'Arceau : 10 rue Guillaume Lekeu à Angers. (Cours à thèmes, techniques adultes, enfants et adolescents)

## Calendrier des cours

(Sous réserve de modifications)

NIVEAU 1		Niveau 2,3,4 Tribal et Accessoires		Zumba 18h-19h Arceau	
Jean Bouin		Arceau		Arceau	
Séances	Mardi	Séances	Vendredi	Séances	Lundi
1	22-sept	1	25-sept	1	28-sept
2	29-sept	2	02-oct	2	05-oct
3	06-oct	3	09-oct	3	12-oct
4	13-oct	4	16-oct	4	02-nov
5	03-nov	5	06-nov	5	09-nov
6	10-nov	6	13-nov	6	16-nov
7	17-nov	7	20-nov	7	23-nov
8	24-nov	8	27-nov	8	30-nov
9	01-déc	9	04-déc	9	07-déc
10	08-déc	10	11-déc	10	14-déc
11	15-déc	11	18-déc	1	04-janv
12	05-janv	12	08-janv	2	11-janv
13	12-janv	13	15-janv	3	18-janv
14	19-janv	14	22-janv	4	25-janv
15	26-janv	15	29-janv	5	01-févr
16	02-févr	16	05-févr	6	08-févr
17	09-févr	17	12-févr	7	15-févr
18	16-févr	18	19-févr	8	08-mars
19	09-mars	19	12-mars	9	15-mars
20	16-mars	20	19-mars	10	22-mars
21	23-mars	21	26-mars	1	29-mars
22	06-avr	22	09-avr	2	12-avr
23	13-avr	23	16-avr	3	19-avr
24	20-avr	24	23-avr	4	10-mai
25	18-mai	25	28-mai	5	17-mai
26	25-mai	26	04-juin	6	31-mai
27	01-juin	27	11-juin	7	07-juin
28	15-juin	28	18-juin	8	14-juin
29	22-juin	29	25-juin	9	21-juin
				10	28-juin

## Spectacle de fin d'année

Spectacle le Samedi 26 juin 2021, salle Claude Chabrol à Angers.

### Répétitions :

- **Vendredi 21 mai** - 19h00-22h30
- **Mardi 8 juin** - 21h00-22h30
- **Samedi 19 juin** - 10h30-12h00
- **Samedi 26 juin** - Toute la journée

## Important

- Les cours de danse adultes sont accessibles **dès 16 ans**.
- Il est possible de faire un **cours d'essai** avant de valider une inscription.
- Dans un souci d'homogénéité de niveaux des cours, les enseignantes vous conseilleront le cours le plus adapté lors de la première semaine.
- Si vous avez déjà pratiqué la danse orientale dans une autre association et que vous souhaitez vous inscrire dans un cours technique et/ou à thème, nous vous recommandons de demander l'avis du professeur afin d'être sûr que le cours corresponde bien à votre niveau.
- Pour le confort de tous, le nombre de places est limité dans chaque cours.
- Par respect pour le travail des professeurs et pour les danseuses, il est **interdit de filmer pendant les cours**.
- Le **spectacle n'est pas obligatoire**. Il est tout à fait possible de suivre les cours jusqu'à la fin de l'année même si l'on n'y participe pas.
- Les élèves souhaitant participer au spectacle doivent s'assurer de leur disponibilité pour les temps de **répétitions** et de **représentation**. Le nombre de chorégraphies au spectacle est limité à 6 maximum par élève.

## Tarifs

- Adhésion à l'association : **10€**

### Cours adultes :

- 1 cours d'1h30 adultes : **185€**
- 2<sup>e</sup> cours d'1h30 : **126€**
- 3<sup>e</sup> cours d'1h30 : **90€**
- Cours de danse orientale à l'unité : **15€**
- Cours de Zumba d'1h : **10€ la séance ou 50€ le trimestre (10 séances)**

## Inscriptions

- N'hésitez pas à demander un bulletin d'inscription à l'adresse suivante : [asso1001dancesdoriant@hotmail.fr](mailto:asso1001dancesdoriant@hotmail.fr)
- Une permanence inscription sera proposée le **samedi 19 septembre 2020, de 10h30 à 12h**, au château de l'Arceau.
- Le bulletin d'inscription est à envoyer complété et munis d'un ou plusieurs chèques (suivant choix de paiement) ainsi que d'un certificat médical d'aptitude à exercer la danse orientale rempli par votre médecin traitant (ou attestation sur l'honneur).
- Le dossier est à envoyer avant le début des cours à l'adresse suivante :  
**Mille et une danse d'Orient, 6 Mail Marcelle Henry 49000 Angers.**
- L'association se réserve le droit de refuser l'accès aux cours pour les personnes n'ayant pas remis leur dossier d'inscription complet.

## Événements et actualités

Suivez également nos événements sur notre site internet :

<http://www.1001dancesdoriant.fr/>



Et sur nos réseaux sociaux :



[@milleetunedancesdoriantangers](https://www.facebook.com/milleetunedancesdoriantangers)



[@1001DanseOrient](https://twitter.com/1001DanseOrient)



[1001dancesdoriant](https://www.instagram.com/1001dancesdoriant)