

# Mille et Une Danses d'Orient



Cours  
Saison 2021 - 2022



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 Débutant ☯

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

Mardi de 21h à 22h30

Salle de la piscine Jean Bouin

### ☯ Niveau Intermédiaire ☯

(A partir de 2 ans de pratique)

Vendredi de 18h à 19h30

Salle du Château de l'Arceau

### ☯ Niveau Avancé ☯

(A partir de 7 ans de pratique)

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

### ☯ FCBD®Style et Tribal / fusions ☯

FCBD® : 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)

Enchaînements cardio fun sur des musiques du monde :  
oriental, salsa, bachata, samba, afro...

Lundi de 18h à 19h Salle de l'Arceau

Avec Ann-Gaëlle Le Bihan

## Cours mensuels

(A partir de 2 années de pratique de danse orientale)

### ☯ FCBD®Style et Tribal / Fusions ☯

FCBD® : improvisation de groupe codifiée

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

Samedi 10h - 12h Salle de l'Arceau

Avec Ann-Gaëlle Le Bihan

13 novembre 2021

11 décembre 2021

15 janvier 2022

12 février 2022

5 mars 2022

2 avril 2022

7 mai 2022

## 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 Débutant)
- Salles du Château de l'Arceau : 10 rue Guillaume Lekeu à Angers. (Cours à thèmes, techniques intermédiaire et avancé)

**Compte tenu de l'épidémie de la Covid-19, l'accès aux équipements sportifs peut être restreint. Un passe sanitaire valide est demandé.**

## Calendrier des cours

(Sous réserve de modifications)

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

## Spectacle de fin d'année

Spectacle le Samedi 18 juin 2022, salle Claude Chabrol à Angers.

### Répétitions :

- **Vendredi 20 mai** - 19h00-22h30
- **Mardi 7 juin** - 21h00-22h30
- **Samedi 11 juin** - 10h30-12h00
- **Samedi 18 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)**
- Cours mensuels de 2h : **98 € (7 cours)**

## Inscriptions

- N'hésitez pas à demander un bulletin d'inscription à l'adresse suivante : [asso1001dancesdoriant@hotmail.fr](mailto:asso1001dancesdoriant@hotmail.fr)
- Des permanences d'inscription seront proposées les :
  - **Samedi 04 septembre 2021, de 10h à 18h**, au VitalSport organisé par le magasin DECATHLON de BEAUCOUZE
  - **Dimanche 05 septembre 2021, de 14h à 18h**, aux portes ouvertes des associations d'Angers, salle du 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.

## Evénements 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)