



Les cours proposés par Marie-Jo :

- **Barre à Terre** : appelé aussi « Barre au Sol » s'inspire de la suite d'exercices d'échauffements du cours de danse classique. Le corps est libéré de la contrainte de la pesanteur. La réalisation des exercices au sol offre un bon soutien et permet d'éviter de penser à la gravité. La position allongée protège des blessures du dos tout en permettant de travailler son alignement et sa musculature. Cette discipline développe la tonicité musculaire et la souplesse. Je l'agrémente de diverses techniques ou méthodes telles que Yoga, Pilates, Munz, Astié…
- **Barre à Terre « Douceur »** : Même chose que ci-dessus mais adapté en fonction des différentes pathologies de chacun.
- **Assouplissements Messieurs** : Permet de libérer les tensions accumulées et retrouver de la souplesse articulaire et musculaire. Exercices variés en fonction des besoins de chacun.
- **Préciz'danse** : Approfondissement, technique et précision des pas de base de la danse. Maintien postural, motricité, coordination, souplesse, rythme et de nombreux paramètres du mouvement dansé.
- **Classique adulte** : La danse classique vous permettra de garder une bonne posture et ainsi de tonifier le corps. Sans oublier le côté mental, la discipline et la rigueur ou encore la mémoire seront vos points forts. Toutes ces qualités sauront vous donner confiance en vous.
- **Chaise et mouvements** : Pratique permettant de retrouver plus de mobilité, de renforcer et maintenir la force musculaire, tonifier les organes digestifs… Exercices adaptés aux différentes pathologies liées à des symptômes particuliers, au grand âge ou aux personnes à mobilité réduite.

MERCREDI En soirée	JEUDI En matinée	VENDREDI En matinée	SAMEDI En matinée
	Barre à Terre de 09h30 à 10h30	Assouplissements Messieurs de 10h00 à 11h00	Préciz'Danse de 10h00 à 11h00
	Chaise & Mouvements de 10h45 à 11h45	Barre à Terre « Douceur » de 11h00 à 12h00	Classique Adultes de 11h00 à 12h15
Barre à Terre de 19h30 à 20h30			

Le premier cours d'essai est offert, pour les anciens élèves, en remerciement de leur fidélité et pour les nouveaux élèves, à titre d'essai.

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS SAISON 2026/2027 :

Veuillez prendre connaissance du règlement interne avant toute inscription : il est affiché dans les locaux ou vous pouvez nous en faire la demande.

- Remplir le bulletin d'inscription et le signer (vaut l'acceptation du règlement interne)
- Un certificat médical moins de 3 mois pour les personnes majeures (valable 3 ans)
- Un versement de 20€ pour l'adhésion annuelle (assurance comprise) à l'ordre de Marion Bouisset
- Les personnes prenant les cours à l'unité sans adhésion doivent prendre leurs dispositions concernant l'assurance.
- Formulaire de droit à l'image signé

TARIF DES COURS À L'UNITÉ AVEC MARIE-JO (Non remboursable et non transmissible)

- Ils sont payables à l'unité ou par carnet de dix cours.
- Les adhérents sont libres de fréquenter ces classes à leur convenance.
- De même le professeur se donne la liberté de s'absenter lorsque nécessaire, mais les adhérents en seront avertis par avance.
- Vous pouvez passer d'un cours à l'autre selon vos envies (supplément d'1€ pour la classe de « Chaise et mouvements »).
- L'école est fermée les jours fériés mais ne fait pas de pont, et **ouverte** pendant les vacances scolaires.
- Les accessoires tels que tapis, élastiques, ballons, briques, chaises… sont fournies.

➔ **1ère option : le cours**
➔ **2ème option : adhésion annuelle à 20€ + carte de 10 cours**

2 OPTIONS au choix	*1ère Option (sans adhésion annuelle)*	*2ème Option (avec adhésion annuelle)*
	Le cours	*La carte de 10 cours*
Pour tous les cours, sauf Chaise & Mouvements	*15€*	*130€*
Pour le cours de Chaise & Mouvements	*16€*	*140€*

Nous vous souhaitons de passer une très bonne et agréable année de danse ou remise en forme.

Marie-José Parodi, professeure & Marion Bouisset, directrice et professeure du Studio Danse MJP.