

CENTRE DE DANSE JACQUES DUVAL

HORAIRE HIVER 2017

DANSE SOCIALE COUPLES

	JOUR	HEURE	DÉBUT
1^{ère} session	MERCREDI	20h00	3 janv.
<i>Pour débutants</i>	DIMANCHE	12h00	7 janv.
2^e session	VENDREDI	20H05	5 janv.
	DIMANCHE	14h40	7 janv.
3^e session	MERCREDI	18h30	3 janv.
4^e session	DIMANCHE	14h45	7 janv.
6^e session	DIMANCHE	13h00	7 janv.
12^e session	JEUDI	18h35	4 janv.
13^e session	MARDI	20h00	9 janv.
16^e session	DIMANCHE	13h40	7 janv.
19^e session	JEUDI	20h10	4 janv.
19^e session	DIMANCHE	11h20	7 janv.

DANSE SOCIALE : Personnes seules

1^{ère} session	MERCREDI	20h00	3 janv.
2^e session	VENDREDI	20H05	5 janv.

3^{ème} session et plus même horaire que les couples

LATINE

Débutants	MERCREDI	20H10	3 Janv.
------------------	----------	-------	---------

TANGO ARGENTIN

NIVEAU 1	VENDREDI	18H15	5 janv.
-----------------	----------	-------	---------

DANSER C'EST LA SANTÉ

DANSE EN LIGNE

	JOUR	HEURE	DÉBUT
NIVEAU DÉBUTANTS	MERCREDI	20h00	3 janv.
	DIMANCHE	15h20	7 janv.
NIVEAU 2	MERCREDI	18h25	3 janv.
	LUNDI	18h25	8 janv.
NIVEAU 3	DIMANCHE	13h00	7 janv.
NIVEAU 4	VENDREDI	18H30	5 janv.
	MARDI	18H30	9 janv.

**Soirées de danses en ligne Tous les jeudis soirs:
18h30 à 22h00 Venez pratiquer vos danses.**

DANSE COUNTRY

DÉBUTANTS (ligne & part.)	LUNDI	20h10	8 janv.
DÉBUTANTS (ligne & part.)	MARDI	20h10	9 janv.
NIVEAU 2 (ligne & part.)	MERCREDI	18h40	3 janv.
NIVEAU 2 (ligne & part.)	LUNDI	18h30	8 janv.
INTERMÉDIAIRE (ligne & part.)	MARDI	18h30	9 janv.
DÉBUTANTS ligne seule.	JEUDI	20h10	4 janv.
NIVEAU 2 ligne seulement	JEUDI	18h30	4 janv.
SOIRÉES de pratiques	VENDREDI	20h00	5 janv.

DANSE SANTÉ COUNTRY

15 semaines – 2h00 par leçon -

COUNTRY DÉBUTANTS	MERCREDI	13h30	3 janv.
COUNTRY NIVEAU 2	MARDI	12h50	9 janv.
COUNTRY INTER	JEUDI	12h50	4 janv.

**MERVEILLEUX POUR
POUR LA RENCONTRE**

COURS DE DANSE SANTÉ

Les après-midi des retraités en forme

La danse santé est un programme de danses en ligne qui bouge beaucoup. Ces danses sont faciles à apprendre et à danser. Niveau débutants 2 heures et niveau 2 et plus 2 heures 30

	JOUR	HEURE	DÉBUT
NIVEAU 1	JEUDI	13h30	4 janv.
	LUNDI	13h10	8 janv.
NIVEAU 2	VENDREDI	13h00	5 janv.
	LUNDI	13h10	8 janv.
	MARDI	13h00	9 janv.
NIVEAU 3	MERCREDI	13h00	3 janv.
NIVEAU 4	JEUDI	13h00	4 janv.
PRATIQUES	MARDI	13h00	À l'année
	MERCREDI	13h00	À l'année
	LUNDI	13h00	À l'année

ZUMBA (R) GOLD

15 semaines – 1h00 par leçon - ZUMBA

ZUMBA GOLD	JEUDI	11h00	4 janv.
	MARDI	11h00	9 janv.
	MARDI	18h15	9 janv.
	MARDI	19h30	9 janv.

HORAIRE SUJET À CHANGEMENT

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT

AU 418-845-6222 OU

www.jacquesduval.com

NOUVEAU

DANSE CRÉATIVE – JAZZ- CLAQUETTE

ZUMBA KIDS & FITNESS – HIP HOP – BOOTCAMP

PAS DE CONTRAT PAIEMENT À CHAQUE LEÇON

CATÉGORIE	JOUR HEURE	PRIX AVEC TAXES	PROFESSEUR	DÉBUT
Jazz Adulte Chorégraphique	Vendredi 20h00 à 21h	\$12.50	Amélie	5 janv.
Multi-danse 3-5 ans	Samedi 9h00 à 10h35	\$15.00	Alexandra	6 janv.
Danse créative 3-5 ans	Samedi 9h00 à 9h45	\$9.00	Alexandra	6 janv.
Initiation claquette 3-5 ans	Samedi 9h50 à 10h35	\$9.00	Alexandra	6 janv.
Multi-danse 6-8 ans	Samedi 10h40 à 12h50	\$22.00	Alexandra - Amélie	6 janv.
Jazz 6-8 ans	Samedi 10h40 à 11h40	\$12.50	Amélie	6 janv.
Claquette 6-8 ans	Samedi 11h50 à 12h50	\$12.50	Alexandra	6 janv.
Multi-danse Inter. 9-12 ans	Samedi 11h50 à 14h30	\$25.00	Alexandra - Amélie	6 janv.
Jazz Inter. 9-12 ans	Samedi 11h50 à 13h05	\$14.00	Amélie	6 janv.
Claquette Inter. 9-12 ans	Samedi 13h15 à 14h30	\$14.00	Alexandra	6 janv.
Claquette Adulte 1 ^{ère} session	Samedi 14h40 à 15h40	\$12.50	Alexandra	6 janv.
Claquette Adulte 2 ^e session	Samedi 10h40 à 11h40	\$12.50	Alexandra	6 janv.
Zumba	Samedi 9h00 à 10h00	\$12.50	Amélie	6 janv.
Hip-hop 6-12 ans	Samedi 13h15 à 14h15	\$12.50	Amélie	6 janv.
Hip-hop 12 ans et +	Samedi 14h20 à 15h20	\$12.50	Amélie	6 janv.
BOOTCAMP Adulte	Vendredi 18h15 à 19h15	\$13.00	Marie-Josée	5 janv.
TONUS & SOUPLESSE Adulte	Dimanche 11h00 à 12h00	\$13.00	Marie-Josée	7 janv.

BOOTCAMP : Activité physique par intervalles inspirée des méthodes d'entraînements militaires ayant pour objectifs l'amélioration de l'endurance cardio-vasculaire, la force et la définition corporelle.

TONUS et SOUPLESSE : Exercices axés sur l'équilibre entre la force, l'endurance et la souplesse. Ce cours de groupe plus personnalisé a pour but d'améliorer le tonus musculaire et la posture.

LA DANSE GARDE LA FORME

PHYSIQUE ET MENTALE

POUR TOUS DE 3 À 90 ANS

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT