



SAISON 8

2023-2024

Danse

Yoga, Pilates

COURS & STAGES | CRÉATIONS & ATELIERS

ENFANTS - ADOS - ADULTES | TOUS ÂGES - TOUS NIVEAUX

WWW.NORATURPAULT.FR

CENTRE CHORÉGRAPHIQUE

384, Chemin des Pierres Cahors

06 86 87 08 15

centrenoraturpault@gmail.com

LUNDI**18h15 à 19h15****Corps Pilates Harmony** avec Laurence Gauffreteau (adultes)**19h30 à 20h45****Corps Yoga** avec Angélique Garcia (adultes)**MARDI****12h15 à 13h15*****États de Corps & Flow®** - Respiration, flow, conscience, fascias, postures (adultes)**18h00 à 19h15****Corps Contemporain** - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (adultes avancés)**19h15 à 20h30****Corps Classique & Conscience posturale**

Technique barre & milieu (adultes/ados à partir de 16 ans)

20h30 à 21h30**Corps Tribal** - Tribal Fusion Contemporain (adultes débutants & intermédiaires)**MERCREDI****13h00 à 14h00****Corps Expressif** (initiation enfants 4 à 6 ans)**14h00 à 15h00****Corps Classique** (enfants 7 à 10 ans)**15h00 à 16h00****Corps Pulsa Jazz** (enfants 7 à 10 ans)**16h00 à 17h00****Corps Pulsa Jazz** (pré-ados, collège)**17h00 à 18h00****Corps Tribal** - Tribal Fusion Contemporain (ados)**18h00 à 19h00****Corps Urbain** - Fusion entre Dance Hall, Street Jazz & Hip Hop (ados)**JEUDI****09h00 à 10h00****États de Corps & Flow®** - Barre classique suivie d'un moment de stretching et relaxation (adultes)**12h15 à 13h15*****Corps Tribal** - Tribal Fusion Contemporain (adultes)**18h30 à 19h30****Corps Urbain** - Fusion entre Dance Hall, Street Jazz & Hip Hop (enfants 6 à 10 ans)**19h30 à 20h30****Corps Tribal** - Tribal Fusion Contemporain (adultes avancé)**VENREDI****17h30 à 18h30****Corps Contemporain** - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (pré-ados)**18h30 à 19h30****Corps Classique** (pré-ados)**19h30 à 20h30****Corps Pulsa Jazz** (ados & adultes)**20h30 à 21h30****Corps Contemporain** - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (ados)**SAMEDI****09h00 à 10h15****Corps Classique** (ados & adultes)**10h15 à 11h30****Corps Contemporain** - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (adultes & débutants-intermédiaires)**11h30 à 12h30****Corps Contemporain** - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (enfants)**12h30 à 13h30****Corps Oriental** - Danse orientale fusion (ouvert à tous)**13h30 à 15h30****Collectif Traces Ballet** - 1 samedi par mois (voir dates page 8)

(*) Cours proposés par Traces Contemporaines
à Salle de danse Caviolo

COURS DE DANSE ENFANTS

1 cours/semaine

- 40€/mois
- 114€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 152€)
- 360€ l'année (10 mois soit 36€/mois)

2 cours/semaine

- 48€/mois
- 138€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 184€)
- 440€ l'année (10 mois soit 44€/mois)

3 cours/semaine

- 54€/mois
- 156€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 208€)
- 500€ l'année (10 mois soit 50€/mois)

4 cours/semaine ou cours illimités

- 58€/mois
- 168€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 224€)
- 540€ l'année (10 mois soit 54€/mois)

COURS DE DANSE ADOS & ADULTES

1 cours/semaine

- 48€/mois
- 138€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 184€)
- 440€/an (10 mois soit 44€/mois)

2 cours/semaine

- 56€/mois
- 162€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 216€)
- 520€/an (10 mois soit 52€/mois)

3 cours/semaine:

- 62€/mois
- 180€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 240€)
- 580€/an (10 mois soit 58€/mois)

4 cours/semaine ou cours illimités

- 68€/mois
- 198€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 272€)
- 640€ l'année (10 mois soit 64€/mois)

COURS DE YOGA OU PILATES AVEC FORFAIT DANSE CHOISI

Forfait mensuel : + 20€/mois

Forfait annuel : + 150€ l'année

pour 1 cours/semaine de Corps Pilates Harmony ou de Yoga

COURS DE YOGA ET DE PILATES AVEC FORFAIT DANSE CHOISI

Forfait mensuel : + 26€/mois

Forfait annuel : + 200€ l'année

pour 1 cours/semaine de Corps Pilates Harmony et 1 cours/semaine de Yoga

CORPS PILATES HARMONY ET/OU YOGA

1 cours/semaine

40€/mois ou 360€ l'année

2 cours/semaine

49€/mois ou 390€ l'année

Cours particulier : 50€

Cours à l'unité adulte : 15€

Cours à l'unité enfant : 12€

Cours d'essai adulte : 10€

Cours d'essai enfant : 8€

COTISATION CCNT

Inscription annuelle : 32€