



SAISON 7
2022-2023

Danse

Yoga, Pilates

COURS & STAGES | CRÉATIONS & ATELIERS

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

19h30 à 20h45

NOUVEAU **Corps Yoga** avec Angélique Garcia**MARDI**

08h30 à 09h30

États de Corps & Flow® - Barre classique suivie d'un moment de stretching et relaxation (adultes)

18h00 à 19h30

Corps Contemporain - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (adultes avancés)

19h30 à 20h45

Corps Classique & Conscience posturale - Technique barre & milieu (adultes/ados à partir de 16 ans)**MERCREDI**

13h00 à 14h00

Corps Expressif (initiation enfants 4 à 5 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)

17h00 à 18h00

Corps Urbain - Fusion en Dance Hall, Street Jazz & Hip Hop (ados)

18h00 à 19h00

Corps Tribal - Tribal Fusion Contemporain (ados)

19h00 à 20h00

Corps Oriental - Danse orientale fusion**JEUDI**

18h00 à 19h00

NOUVEAU **États de Corps & Flow®** (respiration, flow, conscience, fascias, postures)

19h00 à 20h15

Corps Pulsa Jazz (adultes)

20h15 à 21h15

Corps Tribal - Tribal Fusion Contemporain (adultes inter-avancé)**VENDREDI**

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)

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)

11h30 à 12h30

Corps Contemporain - Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® (enfants)

12h30 à 13h30

Corps Urbain - Fusion en Dance Hall, Street Jazz & Hip Hop (enfants 7 à 11 ans)

13h30 à 15h30

Traces Ballet Junior - 1 samedi par mois (voir dates page 8)

COURS DE DANSE ENFANTS (4 ANS À 11 ANS)

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

- 46€/mois
- 132€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 176€)
- 430€/an (10 mois soit 43€/mois)

2 cours/semaine

- 54€/mois
- 156€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 208€)
- 480€/an (10 mois soit 48€/mois - payable en plusieurs chèques)

3 cours/semaine:

- 60€/mois
- 174€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 232€)
- 540€/an (10 mois soit 54€/mois)

4 cours/semaine ou cours illimités

- 66€/mois
- 192€ le trimestre (1^{er} trimestre + décembre 256€)
- 600€ l'année (10 mois soit 60€/mois - payable en plusieurs chèques)

COURS DE YOGA OU PILATES AVEC FORFAIT DANSE CHOISI

Forfait mensuel : + 18€/mois

Forfait annuel : + 130€ 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 : + 25€/mois

Forfait annuel : + 180€ 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

38€/mois ou 300€ l'année

2 cours/semaine

42€/mois ou 360€ 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 : 35€