



SAISON 8  
2023-2024

# Danse

## Yoga, Pilates

COURS & STAGES | CRÉATIONS & ATELIERS

ENFANTS - ADOS - ADULTES | TOUS ÂGES - TOUS NIVEAUX


[WWW.NORATURPAULT.FR](http://WWW.NORATURPAULT.FR)

CENTRE CHORÉGRAPHIQUE

384, Chemin des Pierres Cahors

06 86 87 08 15

[centrenoraturpault@gmail.com](mailto:centrenoraturpault@gmail.com)



“ Le corps est un miracle.  
La danse, la célébration  
de ce miracle ! ”

# Le Centre Chorégraphique

“ La beauté jaillit de nos corps qui dansent. Notre corps crée le mouvement et le mouvement se crée en lui. La DANSE est un autre synonyme de la VIE. La vie est une danse. **Mère-veilleuse évidence. Vis et danse !** Ta main qui tourne la page d'un livre... danse. Tes cils qui battent sur tes paupières... dansent. Ton corps qui tambourine dans ta poitrine... danse. Tes cheveux chahutés par le vent... dansent. Ta peau qui frissonne... danse. Tes cordes vocales font entendre ta voix et... dansent. Tes mots et tes silences... dansent aussi. La Terre tourne et danse. Les feuilles qui tombent à l'automne... dansent. Les vagues, en allant et venant... dansent. Les constellations dans le lointain... dansent. La vie s'exprime sous une multitude de facettes. Cette chorégraphie-là est d'une intelligence absolue ! Chaque année de danse a sa propre histoire. Elle est toujours scandée par de nouvelles sources d'inspiration, des envies de partage, de création, dans le respect de soi et des autres. La danse est un acte d'amour qui nous met en relation les uns avec les autres. La danse libère. La danse est une force. La danse met en joie. La danse guérie. C'est cela que je transmets. ”

👉 Nora Turpault

## UN LIEU VIVANT & ÉQUIPÉ

Situé à Cabessut à Cahors, quartier dédié à la pratique sportive, le Centre Chorégraphique d'une superficie de 200 m<sup>2</sup>, comprend un studio de danse de 120 m<sup>2</sup> équipé de miroirs, barres, systèmes d'éclairage et de diffusion sonore adaptés, vidéo projecteur. Il possède également un hall d'accueil, un vestiaire homme et un vestiaire femme, une douche, un bureau administratif ainsi qu'un parking. Entouré de végétation, il offre une vue vers les collines et la lumière naturelle l'imprègne. C'est propice pour venir s'y détendre, se défouler, s'exprimer, créer.

## L'ESPRIT DU LIEU : LA JOIE DE DANSER !

Cette 8<sup>ème</sup> saison est un voyage au cœur du corps, dans la force du mouvement, la joie et le plaisir de danser. Grâce à une détente optimale du corps à 360°, ouverte vers toutes les directions, découvrez votre puissance et goûtez au « flow » de la danse. Le corps en mouvement sollicite nos os pour nous ancrer, nos articulations et nos muscles pour nous mouvoir. La colonne vertébrale lâche sa rectitude pour embrasser sa mobilité naturelle. Essentiels dans la notion d'appui, les pieds sont de puissants socles qui prennent pour alliés le sol. Le ventre, le bassin et le buste sont des espaces de vie et de pulsions d'où part le mouvement.

La danse joue avec le centre de gravité, le regard, le poids du corps, la respiration et le focus. Les nuances de tonicité et la circulation d'un courant dynamique produisent un véritable chant corporel. Le corps du danseur ne cherche pas à être au service de mouvements parfaits. Il est l'expression et la manifestation de mouvements authentiques qui construisent l'espace du dedans et celui du dehors, et qui traduisent ses propres perceptions sensorielles. La danse se vit parce qu'elle est matière et énergie. La danse ancre l'expérience du corps par la technique, le souffle et la sensation.

# Nora Turpault

“ Être un souffle en conscience qui danse dans tout le corps.

Médium des danseurs, le corps est l'outil sacré. Travailler et s'entraîner des années entières sur son corps, sa vie, sa puissance mentale pour offrir quelques minutes suspendues de joie... sacrée... voilà l'art de la danse. Chaque partie du corps du danseur, chaque os, sa musculature, ses articulations, ses genoux, ses chevilles, ses mains et ses pieds constituent son talon d'Achille. Le corps est un miracle et la danse est la célébration de ce miracle. Transmettre pour laisser émerger chez les danseurs les émotions les plus folles ou les plus subtiles comme les plus enfouies. L'art de danser et de se laisser danser se réalise centimètre de peau par centimètre de peau. Il y a dans la pratique de la danse, un moteur fondamental : c'est celui de la rencontre. La rencontre des corps, des gestes, des mots, des regards. ” Nora Turpault

## DIRECTRICE ARTISTIQUE, PÉDAGOGUE, DANSEUSE, CHORÉGRAPHE

Originaire de Cahors, « piquée » par une pratique intensive et pluridisciplinaire de la danse dès son plus jeune âge (classique, jazz, moderne, claquettes), Nora Turpault complète sa formation lors des stages intensifs suivis en France et à l'étranger. Parallèlement, elle poursuit ses études en Lettres Modernes ce qui nourrit sa sensibilité de danseuse et de chorégraphe. La découverte de la danse contemporaine, pendant ses études à la faculté, est déterminante dans son parcours. Son corps livre soudain une danse autre, vertigineuse. Curieuse et passionnée par la recherche et la chorégraphie, elle transmet une danse singulière au travers d'un enseignement qui lui est propre. La transmission et la création sont essentielles pour elle.

En 2006, elle fonde l'association Les Traces Contemporaines à Cahors, afin de partager son engagement pour l'art chorégraphique auprès du plus grand nombre. De 2003 à 2012, elle travaille en tant que médiatrice culturelle et enseignante en danse au Trait Bleu, une association toulousaine culturelle. Depuis 24 ans, elle développe des actions pédagogiques et artistiques auprès d'un public varié. Elle intervient en tant que chorégraphe dans des dispositifs tels que « Danse à l'école », au Conservatoire d'Art Dramatique du Grand Cahors, à l'EEAP (Accueil de Jour Polyhandicapés), au Centre Génery, au Foyer Lamouroux ou encore à Lot pour toits et l'Institut Camille Miret. En 2017 et en 2018, elle crée le projet citoyen et artistique « Construisons des liens, pas des murs ». Elle réunit plus de 100 jeunes du territoire du Lot (écoliers collégiens, lycéens) qui ne se connaissent pas. Elle chorégraphie l'ouverture du Musée Henri Martin de Cahors (2022). Elle collabore avec différents artistes : Germaine Acogny, Babacar Cissé, Abdou N'Gom, Mehdi Krüger...

Depuis 2008, elle est à l'origine du Festival de Danse Traces Contemporaines à Cahors dont elle assure la direction artistique. Elle crée en 2012 la compagnie ILYA, et en 2015 le Traces Ballet (collectif de jeunes danseurs). Le Centre Chorégraphique est la synthèse de ses aspirations profondes car il réunit toutes les faces du puzzle qu'elle a toujours imaginé : corps, créativité, expression, instinct, partage, conscience. Elle y enseigne ses méthodes : Tribal Fusion Contemporain®, Méthode F.R.A.C.T.A.L.E.S® et États de Corps®. En 2023, elle est nommée au grade de Chevalier dans l'Ordre des Palmes académiques.

“ Je danse l’océan, la lune, le feu,  
le vent qui caresse. Je reçois la puissance  
du mouvement dans mon corps. ”



# Labonatoire des Corps

## RÉSIDENCE D'ÉCRITURE - CIE ILYA



En créant la Compagnie ILYA en 2011, j'ai souhaité structurer mon langage poétique CORPS et GRAPHIQUE. Depuis que cette porte s'est ouverte, je découvre une voie inédite de recherches et d'expérimentations. C'est à la fois libérateur et exigeant. J'aime saisir dans l'imaginaire des formes, des symboles, des signes et des images. Je fais dialoguer mes différentes sources d'inspiration : ma culture occidentale et orientale, le goût du voyage, la littérature, l'écriture, la musique, la symbolique du corps et la spiritualité. Grâce à mes études de lettres modernes, je cherche ensuite des matériaux poétiques tels que la lecture, les mots, la voix, la poésie et l'écriture que je connecte aux mouvements créés.

En bousculant certaines règles, en explorant d'autres sentiers, je regarde une autre face de la réalité et j'apprends à l'apprivoiser et à l'incarner physiquement. Fabriquer des histoires de corps, composer des créations, rechercher une gestuelle, une scénographie. Réunir des danseurs autour d'une dynamique commune et définir un langage poétique à travers le mouvement font partie de ma vie. La danse étant sans frontière, je partage cet élan avec des danseurs de tous âges et de tous horizons depuis plus de 21 ans. Parfois volubile ou au contraire fuyante dans la communication orale, je me suis aperçue que ce n'est pas là où je me sens la plus libre. La voix de la danse est le chemin que j'ai trouvé pour m'exprimer et pour partager mes perceptions, des plus intimes aux plus universelles.

### “ Les créations de la Cie ILYA : *Ainsi de nos désirs* & *Puissent nos racines être*

Jouée en 2014 et en 2015 à Cahors, Toulouse et Pau, la création *Ainsi de nos désirs* a marqué une étape importante dans mon parcours de chorégraphe. En 2020, je me suis lancée dans une nouvelle création, *Puissent nos racines être*, sur la puissance des racines de l'être et le sens de la vie lors de ce bref passage sur Terre. Il y a quelque chose de méditatif et de spirituel, de physique et d'organique dans l'étoilement des corps, des cœurs et des consciences. En 2022, j'ai eu l'immense honneur de partager la scène avec la chorégraphe franco-sénégalaise Germaine Acogny ainsi que Babacar Cissé lors d'une carte blanche. En 2023 et 2024, d'autres collaborations vont voir le jour, notamment avec le vidéaste Thibaud Galvan. ”

**Nora Turpault**



**PEAU-ÉSIE**  
Duo Mehdi Krüger  
& Nora Turpault  
Création 2022-2023

## Autres créations

.....  
6

**FORCE D'AILES**  
3 interprètes  
& Nora Turpault  
Création 2024-2025



“ Je danse...  
Je m'étoile et je sens  
des ailes se déployer  
derrière mon dos,  
prête à m'envoler ... ”



# Collectif Traces Ballet

## FORMATION SCÉNIQUE - ATELIERS ADOS

Traces Ballet naît de l'envie de créer et d'accompagner un collectif de jeunes danseurs, et de l'amener à repousser toujours plus loin les possibles de l'interprétation en expérimentant différents états de corps. Cette initiation à la pratique scénique pour les ados aborde le jeu et la composition dans l'écriture chorégraphique. L'expression artistique associée à un travail créatif en groupe est l'occasion de cristalliser la confiance en soi et incite à prendre sa place.

### CIRCLE - Création 2023-2024

La nouvelle création *Circle* est inspirée par l'énergie et le tracé physique du cercle. Les danseurs se laissent influencer par la force symbolique de cette figure géométrique sacrée sans commencement, ni fin, présente partout : dans la nature et dans le cosmos. Chaque cercle a toujours un centre et traduit à la perfection le mouvement perpétuel de la vie. Symbole universel d'éternité et d'infini, le cercle représente en chacun de nous cet appel de complétude et d'harmonie auquel nous aspirons au fond de nous.

### AUDITION

**Samedi 30 septembre 2023 à 13h30**

Le danseur doit présenter une courte forme dansée. Elle sera suivie d'un entretien sur les motivations qui l'animent à intégrer le Traces Ballet (bases classiques requises). L'audition sera suivie d'un atelier jusqu'à 16h00. Inscription avant le 15 septembre 2023.

### 10 ATELIERS > DE SEPTEMBRE À MAI 1 SAMEDI PAR MOIS DE 13H30 À 15H30

30 sept. - 21 octobre - 18 novembre - 2 déc. 2023  
13 janv. - 3 févr. - 2 mars - 6 et 27 avril - 25 mai 2024

**Tarif :** 170 € - Engagement sur les 10 ateliers

# Stage le Corps est un pontail



## FOCUS, FORCE, FLOOR & FLOW

### AVEC NORA TURPAULT POUR RETROUVER SA PUISSANCE ET SA QUIÉTUDE

Cette invitation à traverser les chemins du corps (peau, fascias, muscles, articulations, os...) se vit dans la sérénité et la joie. Notre corps est une matière vivante infiniment puissante et sensitive grâce à ses dimensions physique, psychique, organique et énergétique. La mise en synergie d'une approche du corps en conscience associant souffle, relaxation, lâcher-prise, stretching, barre au sol et renforcement musculaire est une voie pour identifier et libérer les tensions.

L'énergie vitale circule dans un enchaînement en douceur de postures combiné à des moments immobiles. Les tissus respirent. Nous connectons notre centre et retrouvons notre alignement dans l'écoute de notre propre ressenti. Découvrez votre propre fluidité et développez votre « corps pontail ». Vos articulations s'ouvrent telles des portes. Vous retrouvez tonicité, mobilité, élasticité. Cette immersion joyeuse est ouverte à tous (danseurs / non danseurs / ados / adultes).

### 3 STAGES > NOVEMBRE 2023 | JANVIER & JUILLET 2024

Samedi 9 décembre 2023 - 14h30 à 16h00

Samedi 9 mars 2024 - 14h30 à 16h00

Lundi 1<sup>er</sup> juillet 2024 - 18h15 à 19h45

**Tarif :** 25 € / stage





“ Je danse et j’embrasse  
les tempêtes et chaque  
aube naissante ”



## *La scène, un révélateur*

AVEC NORA TURPAULT

La rencontre avec le public et le passage dans l'espace scénique est une expérience puissante qui nécessite un temps de préparation et d'immersion. Dans l'acte de créer, le souffle est la clé. En ouvrant la voie des possibles, la création nous plonge dans un état d'être particulier. Interpréter une chorégraphie, la laisser s'infuser dans nos cellules et la partager devant des centaines de regards nous pousse à risquer l'inconnu en perdant nos propres repères et à nous faire confiance. La création et l'acte de danser sur scène, quelque soit l'âge, nous transforment et creusent en nous un état singulier qui permet à quelque chose de nouveau de surgir.

Après les spectacles *Souffle et Impulsion* (2017), *Ose ton mouvement...* (2018), *Inspiration* (2019), *Et l'aube entre nos mains* (2022) et *Terra, le chant de nos corps* (2023), un nouveau projet chorégraphique verra le jour en juin 2024 avec l'ensemble des danseurs du Centre.

## *Contact improvisation*

STAGE AVEC SABALINE FOURNIER (DANSE)  
& MUSIQUE LIVE

Inventée par Steve Paxton, le Contact Improvisation est une forme de danse improvisée développée depuis 1972. Le Contact Improvisation a évolué pour devenir une danse expérimentale, une danse scénique, un entraînement régulier du danseur, une danse sociale... Il n'y a pas de définition arrêtée de cette pratique. On parle souvent de dialogue physique à partir d'un point de contact entre deux partenaires, de partage de poids, de capacité à communiquer par le toucher et d'improviser en intégrant le jeu des forces physiques sur les masses en mouvement, de capacité à offrir un support et à en recevoir un. Danseuse, chorégraphe et enseignante, Sabaline Fournier nous accompagnera dans cet atelier de Contact Improvisation qui sera suivi d'une Jam. Elle est accompagnée de de musiciens afin que la musique soit aussi vivante et improvisée.

**Date :** Samedi 9 mars 2024 - 15h00 à 17h30

**Tarif :** 25 €

# États de Corps & Musique Vivante

2 STAGES AVEC NORA TURPAULT

## QUAND DANSER DEVIENT « ÊTRE DANSÉ ».

Ces deux stages offrent une expérience sensorielle, en mouvement, pour développer une écoute profonde du corps dans l'instant T. Accompagné par un flot d'images verbalisées, les danseurs plongent dans un mouvement spontané, immédiat, sans filtre et libèrent leur propre essence créatrice.

Les perceptions corporelles s'affinent et s'harmonisent. L'improvisation guidée ouvre des portes inédites qui nous sortent de nos zones de confort et de nos habitudes. Les états de corps traversés libèrent la part instinctive qui se structure progressivement dans les différents espaces et temporalités traversés. En passant d'un état de corps à un autre, du calme au tourbillon, de la suspension à la chute, le danseur se relie à sa fluidité, sa sensualité, à sa force et à sa vulnérabilité. Ouvrir le champ des possibles à créer. Le corps de surface s'effrite pour laisser place à un corps vécu. Les danseurs entrent dans un processus qui se danse et se crée dans l'ici-maintenant. Le DJ Tom Nikso accompagnera le premier stage et surprise pour le deuxième ! Places limitées.

**Tarif** : 30 € / stage.

**Stage 1** : Samedi 25 novembre 2023 - 14h30 à 17h00

**Stage 2** : Samedi 27 janvier 2024 - 14h30 à 17h00



“ Je danse  
l'éphémère et  
l'expérience des  
possibles. ”





“ La danse, ce courant de transformation qui nous traverse. Je danse et je m'éveille à la force cosmique et tellurique. ”



# Ateliers des Corps pluriels

“ La seule prouesse technique est loin de suffire...

Une danse authentique commence lorsqu'on y met une âme. Je crois en la force du mouvement, en cette alchimie cellulaire qui se crée dans nos corps, en l'énergie qui nous traverse et qui nous fait évoluer et aimer la vie. Respire, ressens, sois dans ta verticalité, écoute ton souffle et sois à l'écoute des autres. Sens battre ton cœur, danse avec tes sens, inspire, expire. En entrant dans la sensation de notre corps par le mouvement, nous manifestons une qualité de présence. Être dans un corps est une expérience bouleversante. ” Nora Turpault

## NOUS SOMMES UN CORPS

Le Centre Chorégraphique propose aux danseurs une formation régulière avec des cours hebdomadaires pour tous les âges (enfants, ados, adultes).

En allant de la découverte de la danse à une pratique plus maîtrisée et plus intensive, le programme Atelier des Corps Pluriels souhaite répondre à toutes les envies : du corps classique au corps tribal fusion en passant par le corps pulsa jazz, oriental et contemporain ; des techniques de corps (Yoga, Pilates, Relaxation) à du training...

L'apprentissage de la danse est envisagé dans sa dimension humaine, physique et scénique. Chacun et chacune expérimentent son potentiel physique, sensoriel, organique et artistique. Les cours de danse sont ouverts à toutes et à tous !

## LE CORPS, MATIÈRE VIVANTE EST LE MÉDIUM DE L'EXPRESSION ARTISTIQUE

Il abrite notre monde intérieur dans une réalité organique et anatomique, très organisée. Il fait le lien entre le dedans et le dehors.

## JE DANSE MA PRÉSENCE AU MONDE, AINSI JE SUIS !

Ou comment faire un pont entre le corps, l'être, l'élève et le danseur. L'expérience de la danse offre la possibilité d'ouvrir et d'approfondir ses sens. Le corps en mouvement épanouit le créateur qui vit en soi. En façonnant un socle à travers des bases et des fondamentaux, le danseur puise en lui pour démultiplier ses propres possibilités corporelles. Certains cours s'organisent par niveaux (débutant, intermédiaire, avancé) et par âge (enfants à partir de 4 ans, ados et adultes).

## Corps Classique

### TECHNIQUE BARRE & MILIEU

Placements, précisions et technique s'associent à la grâce et à l'harmonie présentes dans le geste classique. En associant rigueur et assouplissement, les cours vont de l'initiation au perfectionnement (cours en demi-pointes et pointes selon l'âge et la morphologie).



## Corps Urbain

### FUSION ENTRE DANCE HALL, STREET JAZZ & HIP HOP

En pleine évolution, les danses urbaines sont aussi le reflet de ce qu'il se joue dans nos villes, dans nos sociétés en pleine mutation. Danse Hip Hop, Dance Hall et Street Jazz fusionnent dans ce cours pour exprimer une gestuelle teintée de groove.



## Corps Pulsa Jazz

### UNE APPROCHE MÉTISSÉE

Les cours de danse « corps pulsa jazz » prennent leurs racines dans les danses vernaculaires noires américaines et sont teintés d'une coloration plus contemporaine et groove. Le corps est pris dans sa dimension « percussive » et musicale dans un jeu rythmique parfois complexe (syncopes, breaks, variation de vitesses...)



## Corps Expressif

### INITIATION ENFANTS (4-5 ANS)

Allier la créativité et le naturel du tout jeune enfant avec la connaissance de son propre corps par la voie de la danse. Ce cours d'éveil combine la musicalité, le travail dans l'espace et la créativité : coordination des gestes, jeu entre l'équilibre et le déséquilibre, réveil musculaire, poids du corps, déplacements ...



## Corps Contemporain

### MÉTHODE F.R.A.C.T.A.L.E.S.<sup>®</sup>

Le principe : faire partir le mouvement au niveau du centre du corps, les pieds reliés à la terre et la tête connectée au ciel. En accord avec le souffle qui va de l'intérieur vers l'extérieur, sentir que tout part de soi. C'est une expérience organique, sensorielle et physique qui relie le mouvement intérieur et extérieur aux rythmes produits par le corps.





## *Corps Oriental*

### DANSE ORIENTALE FUSION

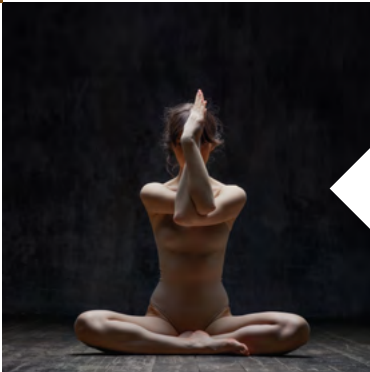
Ici, la danse est vécue comme un voyage en Orient. Allant des danses populaires orientales aux danses mystiques (derviches tourneurs), ce cours se vit dans la grâce et la beauté d'un mouvement sensuel. Expression de la féminité, la danse orientale est un véritable bienfait pour le corps et l'esprit.



## *Corps Tribal*

### TRIBAL FUSION CONTEMPORAIN

Dans ce cours rythmé et vivant, l'énergie et la puissance du tribal fusionnent avec une vision contemporaine de la danse. Nora Turpault propose de découvrir le mouvement à travers une expérience organique et enracinée pour une danse qui respire. Nous portons tous un danseur en nous.



## *État de corps & Flow*

### FASCIAS, OS, ARTICULATIONS

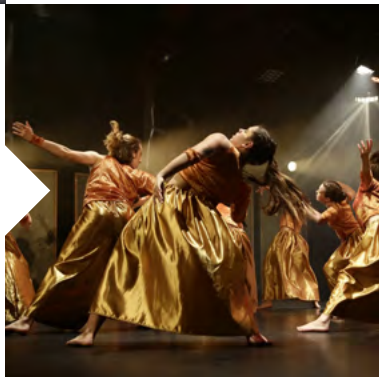
Cette approche du corps associe souffle, relaxation, lâcher prise, stretching, barre et renforcement musculaire. Identifier et libérer les tensions : nos articulations s'ouvrent telles des portes. L'énergie vitale circule dans un enchaînement de postures combiné à des moments immobiles. Les tissus respirent.



## *Corps Créatif*

### STAGES & WORKSHOPS

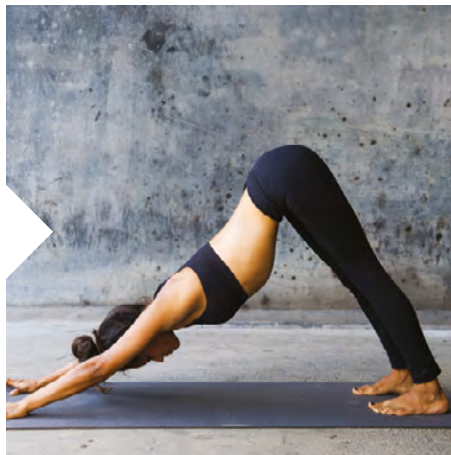
Cette proposition est née de l'envie d'accompagner des groupes de personnes amateurs à aller plus loin dans le projet de corps. Il y a aussi tout ce qui transpire au-delà du geste, du physique, du sensible. Ces ateliers abordent la préparation physique et organique, le temps dans l'écriture chorégraphique, la recherche sur le mouvement dansé.



## *Corps Pilates Harmony*

AVEC LAURENCE GAUFFRETEAU

Notre histoire s'écrit dans notre corps. Il est le reflet de nos mémoires et expériences. Au travers de lui et tel qu'il est conçu, l'énergie de vie s'exprime de manière unique. Avec le temps, les tensions figent notre structure et notre posture se transforme. L'être perd l'aplomb de son enracinement, sa fluidité de mouvement, sa force et sa stabilité. Le cours Corps Pilates Harmony permet de dénouer les blocages afin de se réaligner à son axe. Par le renforcement musculaire profond, les étirements, la respiration et une conscience affinée de notre posture, la liberté de mouvement, la force et la flexibilité peuvent à nouveau s'intégrer. De la posture ainsi rééquilibrée, naît un sentiment de puissance, de grâce, de confiance en soi et de style personnel.



## *Corps Yoga*

AVEC ANGÉLIQUE GARCIA

Le yoga enseigné par Angélique Garcia est un yoga traditionnel de la lignée TKV Desikachar, fils de Krishnamacharya, grand yogi du XXème siècle. Il allie postures (asana) et techniques de respiration (pranayama), de l'hatha yoga, des temps de relaxation (pratyahara) et de méditation (dhyana). Il s'adapte à la réalité de chacun et a pour fondement philosophique les Yoga Sûtra de Patañjali. La réalisation des postures, en mouvement et en statique, se fait en synchronisation avec la respiration. L'observation attentive de soi-même (svadhyaya) dans la pratique permet à chacun de prendre conscience de ses fonctionnements et de ses zones de blocage et aussi de son potentiel de transformation.



“ Je danse  
centimètre de peau  
par centimètre de peau. ”



“ Le corps  
est un portail.  
Il laisse passer  
le flow de vie. ”

**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

“ Je danse,  
et la Joie me traverse. ”



## COURS DE DANSE ENFANTS

### 1 cours/semaine

- 40€/mois
- 114€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 152€)
- 360€ l'année (10 mois soit 36€/mois)

### 2 cours/semaine

- 48€/mois
- 138€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 184€)
- 440€ l'année (10 mois soit 44€/mois)

### 3 cours/semaine

- 54€/mois
- 156€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 208€)
- 500€ l'année (10 mois soit 50€/mois)

### 4 cours/semaine ou cours illimités

- 58€/mois
- 168€ le trimestre (1<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> trimestre + décembre 184€)
- 440€/an (10 mois soit 44€/mois)

### 2 cours/semaine

- 56€/mois
- 162€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 216€)
- 520€/an (10 mois soit 52€/mois)

### 3 cours/semaine:

- 62€/mois
- 180€ le trimestre (1<sup>er</sup> trimestre + décembre 240€)
- 580€/an (10 mois soit 58€/mois)

### 4 cours/semaine ou cours illimités

- 68€/mois
- 198€ le trimestre (1<sup>er</sup> 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€

# *Je danse*

- ... pour apprendre à marcher et à tenir debout.*
- ... l'éphémère et l'expérience des possibles.*
- ... pour célébrer l'être.*
- ... pour honorer la vie.*
- ... pour nommer.*
- ... pour me transformer, voler, glisser, sauter, tourner.*
- ... avec mes os, mes muscles, ma peau, mon souffle.*
- ... pour effleurer les limites de ce que je connais  
avec la conscience que tout n'est pas maîtrisé encore.*
- ... l'océan, la lune, le feu, le vent qui caresse.*
- ... pour trouver la force dans la fragilité.*
- ... pour apprendre à aimer.*
- ... pour guérir en cherchant les signes et les suivre.*
- ... les larmes et les éclats de rire.*
- ... la peau qui crie parce que ça pourrait changer le monde, un instant, une heure.*
- ... pour rassembler les fragments éclatés et pour faire tout tenir ensemble.*

*La danse est la voie que j'ai choisie pour commencer le véritable voyage... vers Soi...  
tout à l'intérieur... vers l'espace du coeur... »*

*Nona Turpault*