

**BACHATA  
CLASSIQUE  
HIP-HOP  
KIZOMBA  
LADY STYLING  
SALSA CUBAINE  
STREET  
STREET AFRO  
DANCE HALL **NEW**  
STREET DANCE  
STREET TALONS**

**RENTREE LE  
12 SEPTEMBRE 2022**

**INSCRIPTIONS SAISON 2022 | 2023**

En salle : le samedi 3 septembre de 11h00 à 17h00 - le mercredi 7 septembre de 14h00 à 17h00

Au Forum des Associations de Château-Thierry : le samedi 10 septembre 2022.

**SEMAINE D'ESSAI OFFERTE DU LUNDI 12 AU SAMEDI 17 SEPTEMBRE 2022**

**DOSSIER COMPLET**

Une photo d'identité + 20€ d'adhésion à l'association

Règlement de la cotisation par chèque à l'ordre de AFD en 1x, 2x ou 3x.

Envoi du dossier à : **Aurore COULON - 4 rue de la Sablonnière ZI les Varennes 2 - 51700 DORMANS**

www.feelingdance02.fr - facebook @feelingdance02 - Adresse association : 53 rue Paul Doucet 02400 Château-Thierry - Tel Aurore : 06 84 36 55 54 - Mail : feelingdance02@gmail.com



Toute l'année...  
**STAGES  
GALA**

**PLANNING & TARIFS DANSE**

ASSOCIATION DE DANSE ET FITNESS À CHÂTEAU-THIERRY

**2022  
2023**

LUNDI Studio 1	MARDI Studio 2	MERCREDI Studio 1	MERCREDI Studio 2	JEUDI Studio 2	VENDREDI Studio 1	SAMEDI Studio 2	SAMEDI Studio 1
19h15-20h15 Street Adultes Déb. 175€ Myriam	18h00-19h00 Street Dance 6-7 ans 175€ Aurore		11h15-12h00 Street Dance 4-5 ans 175€ Laurie	17h30-18h30 Classique préparatoire 7 ans + 175€ Murielle	18h30-19h45 Street Dance Ados 230€ Aurore	13h00-14h00 Hip-Hop 7-11 ans 175€ Loïc	11h15-12h00 Street 4-5 ans 175€ Myriam
20h15-21h15 Street Inter. 175€ Myriam		13h00-14h00 Street Dance Pré-Ados 175€ Aurore	13h00-14h00 Street Dance 8-10 ans 175€ Laurie	18h30-19h30 Classique élémentaire 11 ans + 175€ Murielle	19h45-21h00 Street Dance Inter. 230€ Aurore	14h00-15h15 Hip-Hop Ados 230€ Loïc	12h00-13h00 Street Ados 175€ Myriam
<b>LUNDI</b> Studio 2	<b>MARDI</b> Studio 3	14h00-15h00 Street Dance 8-10 ans 175€ Aurore	14h00-15h00 Street Dance 6-7 ans 175€ Laurie		<b> VENDREDI</b> Studio 2	15h15-16h15 Street Afro Dance Hall Ados 175€ Loïc <b>NEW</b>	13h00-14h00 Street 6-7 ans 175€ Myriam
19h00-20h00 Lady Styling Déb. 175€ Susana	17h45-18h45 Street Dance Pré-Ados 175€ Laurie	15h00-16h00 Street Dance Ados 175€ Aurore			19h00-20h00 Salsa Cubaine Inter. 175€ Fady		14h00-15h00 Street 8-10 ans 175€ Myriam
20h00-21h00 Salsa Cubaine Déb. 175€ Susana	18h45-19h45 Street Dance Ados 175€ Laurie	16h00-16h45 Street Dance 4-5 ans 175€ Aurore			20h00-21h00 Bachata Inter. 175€ Fady		15h00-16h00 Street Pré-Ados 175€ Myriam
21h00-22h00 Bachata Déb. 175€ Susana	19h45-20h45 Street Talons Tous niv. 175€ Laurie				21h00-22h00 Kizomba Inter 175€ Fady		16h00-17h00 Street Talons Tous niv. 175€ Myriam

**TARIFS ANNUELS DANSE**

TARIFS A 175€	TARIFS A 230€	FORFAITS	FORFAITS DANSES LATINES
1 cours/sem. - 175€/an 2 cours/sem. - 323€/an > 340€ 3cours/sem. - 459€/an > 510€	1 cours/sem. - 230€/an 2 cours/sem. - 437€/an > 460€ 3cours/sem. - 621€/an > 690€	1 cours/sem. à 175€ + 1 cours/sem. à 230€ - 380€ > 400€ 2 cours/sem. à 175€/sem. + 1 cours/sem. à 230€ - 513€ > 570€	1 cours/sem.- 175€/an 2 cours/sem. - 323€/an > 340€ 3è cours offert



# Feeling DANCE

BODY SCULPT

CIRCUITS PILATES  
ou YOGA (Family) **NEW**

FESSIERS/ABDOS  
/CUISSSES (F.A.C)

FIT YOGA

HATHA YOGA

PILATES

STRETCHING

POUND **NEW**

STRETCHING

ZUMBA (Family) **NEW**

RENTREE LE  
12 SEPTEMBRE 2022

PROFESSEURS DIPLOMÉS

SEMAINE D'ESSAI OFFERTE

DU LUNDI 12 AU SAMEDI 17 SEPTEMBRE 2022

Inscription sur place.

**LA PRATIQUE :**

- A partir de 13 ans pour tous les cours dont Zumba, Pound et Body Sculpt.
- A partir de 6 ans pour le Yoga Family.

Cours sans interruption pendant la 1ère semaine des vacances scolaires (sauf Noël).

www.feelingdance02.fr - facebook @feelingdance02 - Adresse association : 53 rue Paul Doucet  
02400 Château-Thierry - Tel Aurore : 06 84 36 55 54 - Mail : feelingdance02@gmail.com

## PLANNING & TARIFS FITNESS

ASSOCIATION DE DANSE ET FITNESS À CHÂTEAU-THIERRY

2022  
2023

Tarif unique annuel adulte de 250€/an avec accès à tous les cours - soit 17 cours/sem. en illimité  
Cours Family de 50€/an pour les moins de 13 ans

LUNDI Studio 3	MARDI Studio 3	MERCREDI Studio 3	JEUDI Studio 3	VENDREDI Studio 3	SAMEDI Studio 3
17h45-18h30 Fit Yoga Myriam	18h15-19h00 Body Sculpt Myriam	18h00-18h45 F.A.C Amélie	18h00-19h00 Zumba Family Amélie <b>NEW</b>	18h00-19h00 Circuit Yoga Family Amélie <b>NEW</b>	10h00-11h15 Pilates/Stretching Myriam
18h30-19h15 Pilates Myriam	19h00-19h30 Circuit Pilates Myriam	18h45-19h30 Pound Amélie <b>NEW</b>	19h00-19h45 Pilates Amélie	19h00-19h30 F.A.C Amélie	
	19h30-20h15 Stretching/Mobilitéé/ Souplesse Myriam	19h30-20h15 Circuit Yoga Zen Amélie	19h45-20h15 Stretching Amélie	19h30-20h15 Pound Amélie <b>NEW</b>	
	<b>MARDI</b> Studio 2		19h30-20h45 Hatha Yoga Av. Eve		
	19h30-20h45 Hatha Yoga Déb. Eve				

**NEW** **Pound** : Ultra Fun, mixe renforcement musculaire, cardio et danse. Le tout en musique et baguettes ! Venez brûler des calories ! Défolement et amusement garantis !

**Body Sculpt** : Contenus variés et adaptés aux débutants et confirmés. Cible un renforcement global, tonifie et améliore votre condition physique générale.

**Circuits Yoga ou Pilates** : Cours avec une intensité plus soutenue et de plus courte durée.

**F.A.C** : Mouvements de musculation ciblés sur les fessiers, abdominaux et cuisses.

**Fit Yoga** : Combinaison de postures de Yoga enchaînées. Renforcement profond, souplesse, équilibre et relaxation.

**Hatha Yoga** : Cours de Yoga traditionnel et méditation.

**Pilates** : Discipline adaptée à tout âge et composée de mouvements lents, dans le contrôle. Allie respiration et endurance, force et souplesse générale.

**Stretching** : Améliore votre mobilité articulaire et souplesse musculaire générale. Supprime les tensions musculaires, prévient les blessures.

**Zen** : Yoga de faible intensité et méditation

**Zumba** : Exercices physiques et dansés sur musiques latines. Brûlez des calories ou gardez simplement la forme tout en vous amusant.

