



DANSE



SAISON 2026-27

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

17h30 - 18h30

Break Dance

7 - 10 ans
La Tréso

18h30 - 19h30

Break Dance

10 ans et +
La Tréso

20h30 - 22h00

Modern Jazz

Ecole J. Jaurès sous-sol

19h00 - 20h30

Comédie Musicale

La Tréso

20h30 - 22h00

Street Jazz

La Tréso

18h00 - 19h30

Hip Hop Festif

Gymnase Cerdan

10h00 - 10h45

Éveil

4 - 5 ans
La Tréso

11h00 - 11h45

Initiation

6-7 ans
La Tréso

Break Dance

Style emblématique du Hip-Hop

Destiné autant aux garçons qu'aux filles. Deux cours en fonction de l'âge :

• **7/10 ans** : Éveil aux mouvements et figures de style lors des premières semaines de cours. Puis, apprentissage du Break Dance à travers des jeux chorégraphiques pour comprendre et surtout ressentir. Travail sur les directions et découvertes des « freezes ».

• **10 ans et plus** : Cours plus technique, toutes les figures de Break Dance et tous les enchaînements possibles sont vus au cours de l'année. Les élèves travaillent sous forme de « Battles » pour apprendre à danser devant les autres. Un travail d'initiation à la créativité pour trouver son propre style est également proposé à chaque élève.

Modern Jazz

Affine et tonifie

Activité considérée comme un sport aux formes artistiques, le Modern Jazz se caractérise par la coordination et l'isolation des mouvements sur des airs afro-américains et tous types de musiques actuelles.

Il fait travailler toutes les parties du corps – épaules, bras, jambes, bassin.

Objectifs : Affiner, tonifier et dessiner sa silhouette, tout en se divertissant. Une pratique assidue vous permet de progresser rapidement et accroît votre endurance.

New Comédie Musicale

Plaisir et énergie

Envie de danser et de vous amuser sans pression ? Ce cours est fait pour vous !

Le principe est d'apprendre à danser dans différents styles inspirés des célèbres chorégraphies de vos comédies musicales préférées : *The Greatest Showman*, *Mamma Mia!*, *Grease*... Ceci dans une ambiance conviviale et accessible à tous.

Aucun niveau requis.

Objectifs : Plaisir, expression et énergie. Bouger, se lâcher, prendre confiance en soi. Révéler l'artiste en vous !

Street Jazz

Corps et posture

Discipline à mi-chemin entre le Hip-Hop et le Modern Jazz. Ce style demande une certaine attitude, ainsi qu'un travail sur l'énergie, le rythme, les silences et les arrêts. Il s'inspire des musiques actuelles.

Objectifs : Sculpter votre corps à travers différents mouvements, comme les déhanchés, les ondulations, les marches affirmées.

Tenue conseillée option talons : Bottines à talons épais, d'une hauteur de 6 à 10 cm sont recommandées.

Hip-Hop

Brillez en soirée

Descriptif : La danse Hip-Hop prend naissance au milieu des années 70, depuis elle n'a jamais cessé d'évoluer. Popping, Locking, B-boying, House, Krump, Litefeet, Baltimore Club, Chicago footwork, etc. ont nourri au fil du temps cette discipline. Il est donc important de connaître son histoire. Notre cours propose une approche chorégraphique, mais aussi des ateliers autour de l'improvisation.

Objectifs : Découvrir une diversité de styles tout en développant la musicalité, l'aisance corporelle et la confiance en soi.

Éveil corporel

Première Approche

C'est à travers des exercices dansés, ludiques, variés et des jeux que vont être amenés progressivement la découverte du mouvement, de l'espace, de la musique et des dynamiques, ainsi que de la relation avec les autres enfants.

Objectifs : Accompagner les enfants dans leur développement moteur, musculaire et sensoriel par le biais de la danse.

Initiation

Premiers Pas

Les mouvements sont enseignés de manière progressive, en utilisant des techniques adaptées à l'âge des enfants, avec des explications simples et des démonstrations visuelles.

Objectifs : Développer la créativité des enfants et renforcer leur confiance en eux. C'est un excellent moyen de canaliser leur énergie.



Enfants/Adolescents

INSTALLATIONS SPORTIVES

• Salle sous-sol école Jean Jaurès
11 avenue Jules Ferry - Malakoff

• La Tréso - Salle USMM
22 passage du Nord - Malakoff
Entrée par le parking
face à la bibliothèque

• Gymnase Cerdan
39 rue Avaulée - Malakoff

IMPORTANT

Planning de cours collectifs
Sous réserve de modifications



3, PLACE DU 14 JUILLET - 92240 MALAKOFF

Contact : usmm.fitnessetdanse@gmail.com