

# Stages d'automne

*le duplex*

ÉCOLE DE  
DANSE

*du 20 au 24 octobre*  
*2018*

# LINDY HOP ET BLUES

## SAMEDI 20 OCTOBRE - LINDY HOP

### ADOS-ADULTES (dès 13 ans)

1400-1500 - Les bases du Lindy Hop  
1500-1600 - Lindy Hop rapide  
1600-1700 - Charleston

### DESCRIPTIF

Le Lindy Hop est une danse de couple née à Harlem dans les années 20. Très en vogue depuis quelques années, elle se danse sur la musique swing qui lui donne son style énergique et joyeux.

### PRIX

CHF 20.- / 1 cours  
CHF 40.- / 2 cours  
CHF 50.- / 3 cours  
CHF 65.- / 4 cours  
CHF 80.- / 5 cours  
CHF 90.- / 6 cours

## DIMANCHE 21 OCTOBRE - BLUES

### ADOS-ADULTES (dès 13 ans)

1400-1500 - Slow Blues  
1500-1600 - Country Blues  
1600-1700 - Latin Blues

### DESCRIPTIF

Les danses Blues forment une famille de danses variées, de très lentes à très rapides. Plus que dans la plupart des autres danses de couple, ces danses offrent une grande liberté de mouvement et d'improvisation aux deux partenaires.

### Paiement en espèces, sur place, lors du premier jour de stage

- Ce stage est ouvert à tous les niveaux.
- Ce stage ne nécessite pas d'avoir un/e partenaire.

# FRANKLIN RENCONTRE PILATES

## DIMANCHE 21 OCTOBRE

### ADOS-ADULTES (dès 13 ans)

#### Méthode Franklin®

1800-1900 - Respiration  
1900-2000 - Epaules  
2000-2100 - Bassin

#### Pilates

1800-1900 - Respiration  
1900-2000 - Epaules  
2000-2100 - Bassin

### DESCRIPTIF

Travailler sa musculature en profondeur et en conscience... La méthode Franklin® et la méthode Pilates sont deux techniques de travail corporel complémentaires :

Avec **Gilles**, dans la méthode Franklin®, l'accent est mis sur l'amélioration de la conscience de notre corps et du ressenti à travers l'imagerie, le toucher et la connaissance anatomique.

Avec **Sarah**, en Pilates, on travaille le renforcement musculaire en profondeur.

Les bénéfices sont une meilleure posture, plus de souplesse dans les articulations, un fonctionnement musculaire plus efficace et une diminution des douleurs (par exemple dans le dos ou les genoux).

### PRIX

CHF 20.- / 1 cours  
CHF 40.- / 2 cours  
CHF 50.- / 3 cours

### Paiement en espèces, sur place, lors du premier jour de stage

- Sarah et Gilles vous proposent une série de cours à la carte : Travaillez tour à tour l'une ou l'autre des méthodes en fonction de vos intérêts.
- Ce stage est ouvert à tous les niveaux.

# CONTEMPORAIN • NEO-CLASSIQUE • BARRE-À-TERRE • URBAN CONTEMPORARY

LUNDI 22 + MARDI 23 + MERCREDI 24 OCTOBRE 2018

## ENFANTS (9-12 ans)

1700-1800 - Contemporain  
1800-1900 - Néo-Classique

## ADOS (dès 13 ans)

1700-1800 - Néo-Classique  
1800-1900 - Contemporain  
1900-2000 - Urban Contemporary  
2000-2100 - Barre-à-Terre

## ADULTES

1900-2000 - Contemporain  
2000-2100 - Urban Contemporary  
2000-2100 - Barre-à-Terre

## DESRIPTIF

**Laetitia** proposera aux enfants et ados un cours de néo-classique qui comprendra une barre classique suivie d'une chorégraphie à mi-chemin entre le classique et le contemporain.

Les exercices au sol de la barre-à-terre vous permettront de travailler votre alignement, votre souplesse et votre musculature pour en ressortir détendu et plein d'énergie.

**Luisa**, en danse contemporaine, mettra le focus sur l'exploration de différentes qualités de mouvements, telles que le relâché, le saccadé, le fluide, le rebondi ou encore le rythmé, tout en utilisant la musique comme élément principal d'inspiration.

**Charlotte** entrainera les ados et les adultes dans l'univers de l'Urban Contemporary, vous expérimenterez vos connaissances sur le mouvement tout en connectant urbain et contemporain; vous permettant de découvrir et d'apprendre: dynamisme et intensité; énergie et contrôle du corps; isolation et identification du mouvement.

## PRIX

CHF 20.- / 1 cours  
CHF 40.- / 2 cours  
CHF 50.- / 3 cours  
CHF 65.- / 4 cours  
CHF 80.- / 5 cours  
CHF 90.- / 6 cours  
CHF 100.- / illimité

**Paiement en espèces, sur place,  
lors du premier jour de stage**

- Les cours peuvent être suivis de manière isolée mais une progression aura lieu chaque jour dans chaque style.
- Il est nécessaire d'avoir des bases de danse pour suivre ce stage.

**inscriptions sur**  
**[www.duplex-danse.ch/stages](http://www.duplex-danse.ch/stages)**

# Professeurs



**Gilles Cherix**

Lindy-hop • Blues •  
Franklin



**Sarah Avelini**

Pilates



**Charlotte Cotting**

Urban Contemporary



**Luisa Schöfer**

Contemporain



**Laetitia Lescat**

Néo-classique • Barre-à-terre

Route de Chantemerle 58D  
1763 Granges-Paccot  
+41 26 466 22 61  
justine@duplex-danse.ch

[www.duplex-danse.ch](http://www.duplex-danse.ch)