

Les samedis matins en mouvement

10h00 - 11h30



Réveillez-vous avec divers cours de danse et bien-être !
Chaque cours enseigné par nos professeur.e.s comprendra des contenus exclusifs pour ces 22 rendez-vous matinaux.

Programme détaillé

DATE	DISCIPLINE	THÈME / FOCUS	PROFESSEUR.E	NIVEAU
13.09.2025	Yoga aérien	De l'immobilité à l'envol	Marilyne Schafer	TN
20.09.2025	Contemporain	Sol, partnering et sauts	Jeanne Gumy	IA
27.09.2025	Fusion	Textures et musicalité	Charlotte Cotting	TN
04.10.2025	Contemporain	Floorwork doux	Raphaëlle Savina	IA
01.11.2025	Fusion	Textures et musicalité	Charlotte Cotting	TN
08.11.2025	Modern Jazz	Créativité dans les lignes & chorégraphie dynamique	Marylin Galizia	IA
15.11.2025	Danse libre	Sentir son corps et l'espace	Tristan Richon	TN
22.11.2025	Contemporain	Floorwork chorégraphique	Raphaëlle Savina	IA
13.12.2025	Renforcement & Mobilité	De la force dans ses amplitudes	Jeanne Gumy	TN
10.01.2026	Pilates	Pratique complète	Anya Niklaus	TN
17.01.2026	Contemporain	Floorwork doux	Raphaëlle Savina	IA
24.01.2026	Jazz sur talons (Heels)	Bases techniques + début de chorégraphie	Anya Niklaus	TN
31.01.2026	Jazz sur talons (Heels)	Chorégraphie complexifiée	Anya Niklaus	IA
07.02.2026	Renforcement & Mobilité	De la régénération dans ses spirales	Jeanne Gumy	TN
07.03.2026	Modern	Intro ludique au dramatique Graham	Jeanne Gumy	IA
14.03.2026	Yoga vinyasa	L'éveil du coeur (ouvertures et épaules)	Annaëlle Désert	TN
25.04.2026	Contemporain	Floorwork acrobatique	Raphaëlle Savina	IA
02.05.2026	Salsa-Bachata Solo	Bases techniques + début de chorégraphie	Nathalie Mauron	TN
09.05.2026	Salsa-Bachata Solo	Chorégraphie complexifiée	Nathalie Mauron	IA
13.06.2026	Renforcement & Mobilité	Des équilibres en agilité	Jeanne Gumy	TN
20.06.2026	Contemporain	Décomposition de l'improvisation	Tristan Richon	TN
27.06.2026	Contemporain	Composition instantanée	Tristan Richon	IA

IA = intermédiaire-avancé

TN = tous niveaux

Tarifs

Une participation flexible pour s'adapter à chaque agenda !

Abo annuel (22 cours)	CHF	2 x 280.00
Carte à 10 cours	CHF	250.00
Carte à 5 cours	CHF	135.00
Cours à l'unité	CHF	30.00

www.duplex-danse.ch/inscriptions



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