

# Les samedis matins en mouvement

10h00 - 11h30

Réveillez-vous avec divers cours de danse et bien-être !

Chaque cours comprendra des contenus exclusifs pour ces 22 rendez-vous matinaux.



## Programme détaillé

DATE	DISCIPLINE	THÈME / FOCUS	PROF	NIVEAU
13.09.25	Yoga aérien	De l'immobilité à l'envol	MARILYNE	TN
20.09.25	Contemporain	Sol, partnering & sauts	JEANNE	IA
27.09.25	Fusion	Textures & musicalité	CHARLOTTE	TN
04.10.25	Contemporain	Floorwork doux	RAPHAËLLE	IA
01.11.25	Fusion	Textures & musicalité	CHARLOTTE	TN
08.11.25	Modern	Intro ludique au dramatique Graham	JEANNE	IA
15.11.25	Danse libre	Sentir son corps & l'espace	TRISTAN	TN
22.11.25	Contemporain	Floorwork chorégraphique	RAPHAËLLE	IA
13.12.25	Renforcement & Mobilité	De la force dans ses amplitudes	JEANNE	TN
10.01.26	Pilates	Pratique complète	ANYA	TN
17.01.26	Contemporain	Floorwork doux	RAPHAËLLE	IA
24.01.26	Jazz sur talons (Heels)	Bases techniques & début de chorégraphie	ANYA	TN
31.01.26	Jazz sur talons (Heels)	Chorégraphie complexifiée	ANYA	IA
07.02.26	Modern Jazz	Créativité dans les lignes & chorégraphie dynamique	MARYLIN	TN
07.03.26	Renforcement & Mobilité	De la régénération dans ses spirales	JEANNE	IA
14.03.26	Yoga vinyāsa	L'éveil du coeur : ouvertures & épaules	ANNAËLLE	TN
25.04.26	Contemporain	Floorwork acrobatique	RAPHAËLLE	IA
02.05.26	Salsa-Bachata Solo	Bases techniques & début de chorégraphie	NATHALIE	TN
09.05.26	Salsa-Bachata Solo	Chorégraphie complexifiée	NATHALIE	IA
13.06.26	Renforcement & Mobilité	Des équilibres en agilité	JEANNE	TN
20.06.26	Contemporain	Décomposition de l'improvisation	TRISTAN	TN
27.06.26	Contemporain	Composition instantanée	TRISTAN	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](http://www.duplex-danse.ch/inscriptions)



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