



LE STUDIO48 CONFLANS

SAISON 2018-2019

Venez découvrir le studio48 et entrez dans un lieu dédié aux activités artistiques, sportives et danses pour tous les niveaux et tous les âges !

Nous offrons à notre clientèle un large choix d'activités allant du bien-être, yoga, pilates, fitness, zumba aux diverses danses à deux ...

N'hésitez pas à parcourir notre site web pour découvrir toutes les activités proposées !

Nous accueillons les enfants à partir de 3 ans : éveil à la danse, baby kung-fu, baby karaté, et à partir de 8 ans : modern jazz, zumba kids, hip-hop et contorsion.

Situé à Conflans-Saint-Honorine, 48 rue Maurice Berteaux.



1 - ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS

- Éveil et initiation à la danse page 5
- Danse Jazz enfants page 6
- Zumba kids 8/12 ans page 7
- Baby Karaté 4/7 ans page 8
- Baby Kung-Fu 4/6 ans page 9

2 - DANSE STREET & HIP-HOP

- Street dance page 10
- Hip-hop page 11

3 - BIEN-ÊTRE RELAXATION

- Qi Gong page 13
- Yoga Tibétain page 14
- Yoga Yiengar et Méditation page 15
- Danse libre Malkovsky page 16
- Sophrologie page 17

4 - FITNESS REMISE EN FORME

- Stetching page 18
- Fitness page 19
- Contorsion page 20
- Zumba fitness page 21
- Kangoo jumps page 22
- Gym douce page 23

4 - FITNESS REMISE EN FORME

- Pilates page 24
- Massage page 25

5 - DANSES DU MONDE

- Flamenco page 26
- Danse Orientale page 27
- Tango argentin page 28
- Forrò page 29
- Salsa Cubaine page 30
- Bachata page 31
- Kizomba page 32
- Dancehall page 33

6 - DANSES SWING

- Rock style Be-bop page 34
- West coast swing page 35

7 - DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- Développement personnel page 37

8 - LOCATION DE SALLE

- Le Studio48 - My Merry Melody page 39

01

ENFANTS

A partir de 3 ans

Éveil à la Danse = éveil du corps = éveil à l'autre = éveil à la musique = éveil à l'espace = éveil des différents sens. Le déroulement de ce cours s'effectue par plusieurs exercices, ludiques et amusants pour une meilleure compréhension, concentration et imprégnation des élèves. Cela passe notamment par l'utilisation des verbes d'action et un vocabulaire imagé.

Par un travail des coordinations motrices de base, de l'occupation de l'espace, du rapport à l'autre et avec le groupe. Ces objectifs sont atteints sous forme de jeu, en chanson, en travaillant avec l'objet par deux ou tous ensemble, en exploitant l'espace de manière différente selon les exercices. Tout cela pour aider le jeune enfant à développer son sens créatif, son imaginaire, en le berçant dans une aventure de styles musicaux différents (comptines, musiques du monde, musique de film...). Une approche poétique de la danse. Développer sa gestuelle et sa personnalité à travers le jeu, la musique et l'improvisation.



Éveil et Initiation à la Danse

HORAIRES ET PRIX DE L'INSCRIPTION

(adhésion comprise : 20 €)

Association Bien-Être & Loisirs

Éveil avec Évelyne

- éveil 3-4 ans -mercredi de 18h à 18h30 : 161€
- éveil 3-4 ans -vendredi de 17h à 17h30 : 161€
- éveil 4-5 ans - mercredi de 16h45 à 17h45 : 251€
- éveil 4-5 ans - vendredi de 17h30 à 18h30 : 251€
- éveil 5-6 ans - mercredi de 15h45 à 16h45 : 251€
- éveil 5-6 ans - vendredi de 18h30 à 19h30 : 251€
- initiation 6-8 ans - mercredi 14h45 à 15h45 : 251€
- initiation 6-8 ans - vendredi 19h30 à 20h30 : 251€

FORMALITÉS

Public concerné, les enfants suivant leur âge

Conditions d'inscription : Certificat médical ou attestation d'assurance responsabilité civile. Les cours dont les effectifs ne sont pas suffisants sont susceptibles de changer de jour ou d'heure

INSCRIPTION

Par courrier à l'adresse du Studio48



Initiation aux bases de la danse, découverte du rythme et de l'espace. Exercices ludiques, seul et en groupe, variations. Musiques de tous horizons pour favoriser l'ouverture musicale. Orientation possible ensuite vers toutes techniques de danse. Cours mixtes. Un cours pour acquérir les bases indispensables à la pratique de la danse, où l'on mêlera technique et créativité.

Danse Jazz Enfants

HORAIRES ET TARIFS DES COURS

avec Évelyne

Danse Jazz enfants 8/11 ans

le mercredi de 18h30 à 19h30 - 251 €

TARIFS

(adhésion incluse : 20 €) - Cours de 60 mn

LE JAZZ

Le terme apparaît en 1917 pour désigner une musique syncopée, dérivée de la culture noire américaine, puis est librement employé pour qualifier les danses issues de cette rythmique. De là, le vocable évolue vers le divertissement et désigne des formes de danses propres aux cabarets, aux théâtres, au cinéma, à la télévision, aux clips vidéo. À partir des années 1940, les grands chorégraphes modernes intègrent la danse jazz dans les comédies musicales et lui confèrent une fonction narrative. Des artistes comme Jack Cole, Bob Fosse et Jérôme Robbins lui donnent ses lettres de noblesse. L'improvisation spontanée fait place à l'occupation de l'espace et à l'expressivité musicale. Les années 1950 voient apparaître le vocable de « modern jazz », expression née dans les studios new-yorkais de Matt Mattox et autres Chorégraphes qui travaillent sur l'énergie, les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique et la surprise, tout en favorisant l'expression individuelle et le « feeling ».



Zumba Kids 8/12 ans



HORAIRES DES COURS

Zumba kids 8/12 ans avec Salha Le lundi de 18h20 à 19h20

PRIX DE L'INSCRIPTION

(adhésion comprise : 20 €)

pour un enfants : 239 € - deux enfants : 420 €

Zumba Kids est la version pour enfants avec des enchaînements, de jeux et de musiques à la mode.

C'est un dérivé des programmes Zumba Fitness, conçu pour les plus jeunes (de 4 à 12 ans), avec des chorégraphies plus faciles à mémoriser et des mouvements adaptés à leurs âges. Le mélange de musiques latines (salsa, samba, meringue, hip-hop, reggaeton) associé à des séries de pas de danse simplifiés. C'est un cours animé, éducatif, sportif et amusant pour les enfants

LIEU DES COURS

Le Studio48

48, rue Maurice Berteaux, 78700 Conflans-Sainte-Honorine

Infoline et inscriptions

06.84.35.07.90 - danse@lounaclave.com

06.76.63.25.24 - danse@swinghouse.net



Baby Karaté 4/7 ans

COTISATION

(adhésion incluse : 20€)
Cours de 60 mn : 251 € par enfant

HORAIRES DES COURS

Bien-Être & Loisirs
Baby Karaté 4/7 ans avec Alexandre
Le jeudi de 18h30 à 19h30

LA TENUE

Pieds nus et tenue appropriée (jogging - T-shirt)

CONTACT

Bien-Être & Loisirs
Isabelle Massé
06 88 82 42 77
contact@studio48.fr



Découvrir, expérimenter la richesse et la grande variété des mouvements du karaté est un extraordinaire atout pour que les enfants grandissent et se construisent harmonieusement.

Leurs compétences psychomotrices s'affinent. Ils développent leur coordination de mouvements, l'équilibre, la marche, la course, les sauts et toutes les différentes conduites motrices de base que les pratiquants d'arts martiaux utilisent : attraper, éviter, pousser, frapper, tirer, s'accroupir, esquiver, sauter, rouler...

Ils sont confrontés aux notions d'espace et de temps, aller au fond devant, derrière, dessous, faire en même temps que l'autre, ou après l'autre.

Baby Kung-fu 4/6 ans

COTISATION

Cours de 60 mn : 227 euros l'année cotisation et licence incluse

LES HORAIRES

Baby Kung-fu 4/6 ans avec Stéphane LESOIL
Le mercredi de 14H30 à 15H30 au Studio 48 à
Conflans-sainte-Honorine

LA TENUE

Kimono et ceinture noire, écusson de l'école
chaussure de danse ou baskets propres

CONTACT

Stéphane LESOIL Responsable Technique
Tél : 06 29 11 56 56

Tieu Long Duong Vocotruyen Vietnam



“initiation au Thiêu-Lâm Kung-Fu d'origine Sino/Vietnamienne”

Le cours a pour but au travers d'exercices et jeux (toujours basés sur l'art martial de façon ludique et accessible à tous) de faciliter et parfaire l'expression corporelle dans sa globalité (se situer dans l'espace, différencier la droite de la gauche, motricité et coordination etc...).

Le cours (d'une heure environ avec une pause de 5 minutes) se compose d'un échauffement (articulaire, cardio et spécifique), suivi d'apprentissage de quelques enchaînements simples, ensuite travail ludique sur les 5 formes animales de notre École (le tigre, le singe, le serpent, l'ours et la grue techniques, formes qui plaisent énormément aux enfants...), comptage en Vietnamien et quelques termes Sino-Vietnamiens et à la fin du cours petit retour au calme.

02

DANSE

Street danse

TARIFS ET HORAIRES DES COURS

« Swinghouse » avec Colin
Ados 13/17 - Adultes : jeudi de 20h à 21h

ADHÉSION INCLUSE 20 €

Cours individuel d'1h00
Ados : 255 € - Adultes : 286 €
(Tarif dégressif si plusieurs cours dans la même association)
Cours d'essai GRATUIT

Street Dance



La street dance (littéralement « danse de rue ») est un ensemble de danses venues principalement des États-Unis (et d'Allemagne pour la clip dance).

Le new style (en France) ou new school (aux États-Unis) est une des danses les plus connues et se pratique sur des musiques hip-hop, (rap) ou autres qui sont très rythmiques et comportant beaucoup de basses. Les mouvements sont rapides et mélangés à d'autres mouvements comme ceux du 69, du poppin, du boogaloo ou encore de la wave dance. C'est ce type de danse qui est le plus représenté par le biais de clips de rap et de RnB aux États-Unis. Un des films long métrage qui a révélé cette danse au grand public est Street Dancers, mais il y a aussi Street Dance 3D. On retrouve aussi un exemple dans Sexy Dance 2.

Hip-Hop



TARIFS ET HORAIRES DES COURS

« Bien-Être et Loisirs » avec Brandon

Le vendredi

- Hip-hop 8/12 ans de 17h30 à 18h30 : 251 €
- Hip-hop 13/17 ans de 18h30 à 19h30 : 251 €
- Hip-hop adultes de 19h30 à 20h30 : 251 €

POUR INFORMATION

Née dans les années 1970 au cœur des grandes villes américaines et arrivée en France dans la décennie suivante, la danse hip-hop est très vite devenue le symbole d'une culture des périphéries urbaines. Forte des formes d'outre-Atlantique qui marquèrent ses débuts (du smurf à la break dance), elle a connu un vif succès et a su trouver ses propres marques en mêlant différentes pratiques corporelles – mime, arts martiaux, danses traditionnelles, disco, etc. Son rayonnement dans les grandes villes françaises telles que Paris, Lille et Lyon, a été rendu possible par des émissions télévisées mais aussi par l'impulsion des politiques volontaristes du ministère de la Culture. Aujourd'hui, la danse hip-hop s'est largement diversifiée d'un point de vue social et artistique. Elle s'exprime aussi bien dans les théâtres ou dans la rue que lors de battles (défis), et participe pleinement au paysage de la danse contemporaine

03 BIEN-ÊTRE Relaxation



Outil formidable pour entretenir son bien être et sa « positive attitude ».

Redécouvrir ses capacités de confiance, d'harmonie et de projet. Une aide précieuse pour gérer son stress au quotidien.

Il s'agit d'un groupe doux, de dévoilement progressif, non analytique de la conscience, n'utilisant pas le psychodrame, respectant chaque conscience, la liberté de parole et laissant chacun faire son chemin à son rythme.

Il n'est pas thérapeutique comme les psychodrames, analyse transactionnel...mais évolutif. Il est centré sur l'individu et sur ses capacités à évoluer vers un mieux être et élargir son champ de conscience. Il est ouvert, Il est une quête, une recherche, chacun participe à sa propre évolution centrée sur son individualité une présence à soi même dans l'espace. C'est ici, et le temps : c'est maintenant.

Chacun vient y trouver un vécu et en extraire sa propre expérience.



HORAIRES TARIFS DES COURS (ADHÉSION INCLUSE)

“Bien Être & Loisirs” avec Évelyne
 Débutant - mercredi de 19h30 à 20h45 (1h15) : 304 €
 Intermédiaire - mercredi de 19h30 à 21h (1h30) : 354 €
 Cours d'essai GRATUIT

FORMALITÉS D'USAGE

Conditions d'inscription, le certificat médical est obligatoire
 Effectifs : Les cours à effectif trop réduit sont susceptibles de changer de jour et d'heure.

Le Qi Gong signifie littéralement “maîtrise de l'énergie”. La culture orientale considère que l'homme, nourri par la terre et relié au souffle de l'Univers, est énergie. Ce “Qi” souffle à l'intérieur du corps à travers les méridiens, entre et sort par les nombreux points d'acupuncture qui le relie au cosmos et à l'environnement.

Grâce à un travail de souffle, cette discipline chinoise millénaire aide à la circulation des flux énergétiques. Le Qi Gong vise à réconcilier le corps et l'esprit, à recouvrer une vitalité minée par la vie urbaine.

Les mouvements lents non violents, contrôlés et associés à des exercices de respiration et de concentration de l'esprit permettent de relâcher les tensions qui s'accumulent. Il allie la relaxation mentale, l'assouplissement corporel et le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace.

Pour parvenir à l'harmonie du geste et du souffle, on porte simultanément son attention sur les diverses parties du corps impliquées dans le mouvement et perçues globalement comme une unité, de telle sorte que le mouvement ne soit jamais “mécanique”, mais devienne “organique”.

LE PROFESSEUR

Sylvie, professeur diplômée de la FNEY (Diplôme d'Enseignement du Yoga) et de la Sophrologie Caycédiennne

LES HORAIRES

mercredi de 19h à 20h15 (cours d'1h15)

PRIX DE LA COTISATION

Adhésion annuelle à l'Association incluse : 20 €
Cours d'1h30 : 304 Euros par personne / an - adhésion incluse
Le premier cours d'essai est gratuit
(autres formules et tarif dégressif si plusieurs cours dans la même association, se renseigner au 06 88 82 42 77)

FORMALITÉS

Public concerné : adultes à partir de 16 ans.
Certificat médical obligatoire
Effectifs : Les cours à effectif trop réduit sont susceptibles de changer de jour et d'heure.



Le Yoga de l'Energie se différencie des autres formes de HATHA-YOGA par des techniques particulières comme :

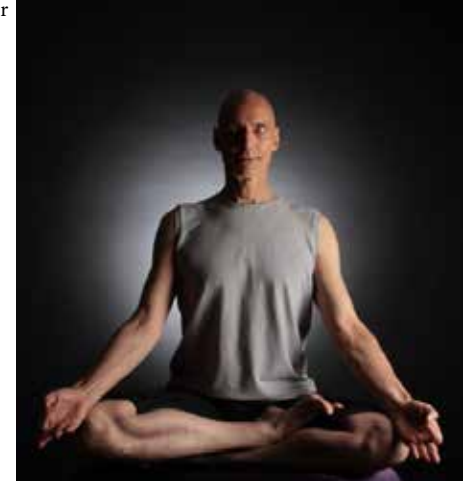
*La mise en évidence de la relation geste/ respiration.
Le rôle important du « regard intérieur »
Le développement de nos sens subtils
La découverte de notre corps énergétique*

Le Yoga est une science complète de la vie. Il trouve son origine en Inde il y a des milliers d'années. C'est l'une des techniques les plus anciennes au monde englobant le corps, le mental et le spirituel. Le Yoga de l'Energie, d'origine Tibétaine, fait partie du HATHA-YOGA qui insiste sur l'importance de l'équilibre des énergies qui influencent notre corps physique.

Pour parvenir à l'harmonie du geste et du souffle, on porte simultanément son attention sur les diverses parties du corps impliquées dans le mouvement et perçues globalement comme une unité, de telle sorte que le mouvement ne soit jamais "mécanique", mais devienne "organique".

Yoga Yiengar et Méditation

Sylvain Brunier



LE PROFESSEUR

Sylvain BRUNIER

HORAIRES ET TARIFS DES COURS

Samedi de 9h30 à 11h30 avec Sylvain

Trois séances découvertes : 25 euros (2x2h + satsang)

9h30 à 11h ou 11h30

Hatha-yoga 1h15 + relaxation 15 mn + Méditation/respiration 30 mn

1 x 2h / semaine : 3 mois = 265 euros (12 séances+satsang)

1 x 2h / semaine : 12 mois = 425 euros (35 séances+satsang)

Autres possibilités d'abonnement voir sur le site internet

Public concerné

Les adultes à partir de 16 ans

MATÉRIEL

Amenez si possible une couverture simple pour les postures et la relaxation et un tapis de yoga car nous en avons peu sur place.

C'est aussi préférable d'avoir sa couverture et son tapis personnels sur le plan de l'hygiène.

TENUE

Elle doit être souple et assez chaude, la température ambiante étant parfois insuffisante pour s'échauffer rapidement puis se relaxer totalement à la fin du cours sans se refroidir

BKS Iyengar, créateur de cette méthode, est né en INDE. Il s'est consacré à la pratique et à l'enseignement du yoga jusqu'à son décès le 20 août 2014 à l'âge de 96 ans. Ses ouvrages traduits en plusieurs langues (Lumière sur le yoga, Lumière sur le pranayama...) sont des classiques.

L'enseignement du yoga selon BKS Iyengar est basé sur la pratique approfondie des asanas (les postures de yoga) et du pranayama (la respiration yoguique).

Son enseignement se caractérise par sa précision, sa rigueur et l'attention portée sur l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace, l'organisation des postures en séquences, l'emploi éventuel de supports pour s'adapter à tous les corps. Voir sa présentation dans

Danse libre Malkovsky

LE PROFESSEUR

Anne-Marie

HORAIRES ET TARIFS

Le jeudi de 10h à 11h : 170 €

LA DANSE MALKOVSKY

est une forme de danse utilisant uniquement des mouvements naturels qui permettent la libre circulation de l'énergie dans tout le corps, redonnent à la colonne vertébrale son ondulation et défont les tensions musculaires.

Elle permet de retrouver une façon de marcher qui préserve le bon fonctionnement de toutes les articulations, réduisant l'ensemble de la stature du corps, telle une ostéopathie dynamique.

Laissant jouer naturellement les réflexes, elle libère le souffle, donne fluidité et élégance aux mouvements et apporte la détente par des jeux expressifs seul, à deux ou en groupe, avec balles légères ou lourdes, foulards et bâtons.

Emporté par des musiques variées, le corps respire mieux et le mouvement devient une source de joie.



LE PROFESSEUR

Sylvie Gerolami, professeur diplômée de l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris, école du Dr Chéné.

LA COTISATION

adhésion incluse

sophrologie - mercredi de 20h15 à 21h15 : 251 €

MÉTHODE

créée en 1960 par Alphonso Caycedo.

Il s'agit d'une relaxation dynamique inspirée de nombreux courants (yoga, hypnose, phénoménologie, Zen...), avec l'objectif d'harmoniser sa conscience. La sophrologie est une technique psychocorporelle associant la conscience, la respiration, la décontraction musculaire et la

Le mot Sophrologie Etymologie du grec ancien :

SOS Paix, harmonie, sérénité

PHREN Esprit, conscience, cerveau

LOGOS Discours, science, étude

Une science, de la conscience humaine.

Un art, conquête de l'harmonie, entraînement de la personnalité.

Une philosophie, phénoménologie existentielle.

Une recherche « *UT CONSCENTA NOSCATUR* » pour que la conscience soit connue.

Outil formidable pour entretenir son bien être et sa « positive attitude ».

Redécouvrir ses capacités de confiance, d'harmonie et de projet. Une aide précieuse pour gérer son stress au quotidien.

Il s'agit d'un groupe doux, de dévoilement progressif, non analytique de la conscience, n'utilisant pas le psychodrame, respectant chaque conscience, la liberté de parole et laissant chacun faire son chemin à son rythme.

Il n'est pas thérapeutique comme les psychodrames, analyse transactionnel...mais évolutif. Il est centré sur l'individu et sur ses capacités à évoluer vers un mieux être et élargir son champ de conscience. Il est ouvert, Il est une quête, une recherche, chacun participe à sa propre évolution centrée sur son individualité une présence à soi même dans l'espace. C'est ici, et le temps : c'est maintenant.

Chacun vient y trouver un vécu et en extraire sa propre expérience.



03

FITNESS

Remise en forme



Après quelques séances de gymnastique traditionnelle pour une remise en forme en douceur, vous allez découvrir quelques techniques nouvelles qui ont l'avantage de travailler les systèmes cardio-vasculaires et cardio-pulmonaires (endurance) de manière ludique et de raffermir les muscles en brûlant les graisses.

Du sport pour tous à tous les niveaux avec des nouveautés qui vous sont proposées très régulièrement pour répondre au mieux à vos attentes Avec ou sans engagement, plusieurs abonnements vous sont proposés.

Pour maintenir sa condition physique on admet actuellement que 3 fois 45 minutes d'activités physiques réparties dans la semaine suffisent. Pratiquer quotidiennement est possible à condition de ne pas se surentraîner (le surentraînement est caractérisé par un abaissement des performances sans raison) et provoquer une fatigue générale néfaste.

LE STRETCHING

(de l'anglais to stretch, étirer) est une forme de gymnastique douce, ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme. Maintenir, acquérir, améliorer sa souplesse musculaire et articulaire. Diminuer les risques de blessure et accroître la performance

L'ANTI-STRESS IDÉAL !

Que l'on soit sportif ou non, le stretching augmente la souplesse et la mobilité des muscles et des articulations pour améliorer le maintien du corps, tout en se relaxant.

FORMALITÉS

Attention le certificat médical est obligatoire !

EFFECTIFS

Les cours à effectif trop réduit sont susceptibles de changer de jour et d'heure

HORAIRES ET TARIFS DES COURS

Adhésion incluse elle comprend l'assurance individuelle

- Jeudi de 14h à 15h avec Nadine : 170 €
- Vendredi de 20h30 à 21h30 avec Nadine : 170 €

Du sport pour tous à tous les niveaux avec des nouveautés qui vous sont proposées très régulièrement pour répondre au mieux à vos attentes Avec ou sans engagement, plusieurs abonnements vous sont proposés pour répondre au mieux à vos attentes

HORAIRES ET TARIFS DES COURS

Adhésion incluse elle comprend l'assurance individuelle

- mardi de 18h00 à 19h00 avec Gaëlle : 170 €
- mercredi de 18h00 à 19h00 avec Stéphane : 170 €
- samedi de 12h30 à 13h30 avec Gaëlle : 150 €



LE PROFESSEUR

Vanessa Vidrine

PRINCIPES

Le cours de contorsion que je propose s'appuie sur l'écoute et la connaissance de son corps, l'ouverture des espaces corporels afin de travailler dans l'allongement et la détente articulaire.

Mon cours se déroule dans un premier temps par un réveil/échauffement des différentes parties du corps, suivi de figures individuelles ou en binômes, puis des passages individuels afin de travailler certaines postures avec parades.

LE PROFESSEUR

J'ai choisi de me spécialiser dans trois univers particuliers à savoir la danse contemporaine (associé avec ma pratique de la contorsion), le théâtre d'improvisation et le théâtre de l'imaginaire.

LES HORAIRES ET PRIX

contorsion 6-10 ans -mercredi de 10h30 à 11h30 : 251€

contorsion adultes - samedi de 16h30 à 17h45 : 304€



Zumba Fitness ados / adultes

LES TARIFS 2017-2018 (ADHÉSION INCLUSE)

Bien-Être & Loisirs :

- mardi de 20h00 à 21h00 avec Gaelle de Bien-Être & Loisirs : 251 €

Virg'Team :

Les stages sont dispensés par Virginie, professeur diplômée

- dimanches de 11h à midi selon les dates : 230 €

<i>23 septembre</i>	<i>3 et 17 février</i>
<i>7 et 21 octobre</i>	<i>17 et 24 mars</i>
<i>11 et 25 novembre</i>	<i>7 et 14 avril</i>
<i>9 et 23 décembre</i>	<i>12 et 26 mai</i>
<i>6 et 20 janvier</i>	<i>16 et 30 juin.</i>

La zumba fitness est un cocktail explosif de danse et fitness. Vous bougerez tout en vous amusant sur des musiques latinos et internationales. Rythmes rapides et lents vous garantiront un effet brûleur de calories garanti. Un entrainement cardio-vasculaire et musculaire euphorisant

La zumba fitness est un concept créé au début des années 90 par un professeur de fitness colombien nommé Alberto Berto Perez. Introduite en France en 2000, elle ne cesse de susciter l'engouement des amateurs de fitness et de danse.

La zumba : c'est bouger vite tout en s'amusant. Il s'agit d'un sport fitness associé à différents mouvements propres aux danses latines telles que le salsa, la samba, la cumbia ou encore le reggae...

Côté bienfaits, la zumba fitness permet de tonifier tous les muscles du corps. C'est également un entrainement cardio-vasculaire complet. La combinaison des mouvements de fitness et de danse favorisent le dynamisme général du corps. De plus, cette activité constitue un défoulement sans précédent pour ceux qui sont martyrisés par le stress.



LE PROFESSEUR : NATALIA

Qu'est-ce que Kangoo Jumps ?

Kangoo Jumps est la marque leader dans le monde entier pour l'exercice de rebond mobile en toute sécurité. Kangoo Jumps vision ultime est de créer un nouveau mode de vie qui combine habilement la santé, remise en forme et de plaisir pour tous.

Présentation coach Kangoo Jumps

L'objectif de mes séances est de trouver cette connivence entre votre bien-être physique et mental. Aussi, comme aucun jour ne se ressemble, j'adapte mes séances en fonction de votre ressenti et de votre progression. Diplômée d'une licence BHL CTR Aerodace Instructor et Coach International Kangoo Jumps, je mettrai toutes mes connaissances en œuvre pour vous proposer un suivi de qualité. Ma méthode de coaching sportif consiste à adapter les séances au niveau de la personne en fonction de son objectif et de sa forme du moment, le tout dans la bonne humeur et la convivialité. En considérant que nous avons des chaussures à rebond, les KANGOO JUMPS, donc sur ces "ressorts", l'impact est réduit de 80 % et aucun stress n'est ressenti sur les articulations de hanche, des genoux, des chevilles.

Avantages

Réduire jusqu'à 80% de l'impact conjoint de l'activité sportive. Brûler plus de calories par unité de temps. La perte de poids plus rapide. Promouvoir la posture et l'alignement de la colonne vertébrale

Améliorer la force de base et de l'équilibre.

Dynamiser le système lymphatique.

Optimiser la santé cardiovasculaire.

Peut aider à la réadaptation.

Augmenter la masse musculaire

Quelles sont les chaussures de Kangoo Jumps rebond ?

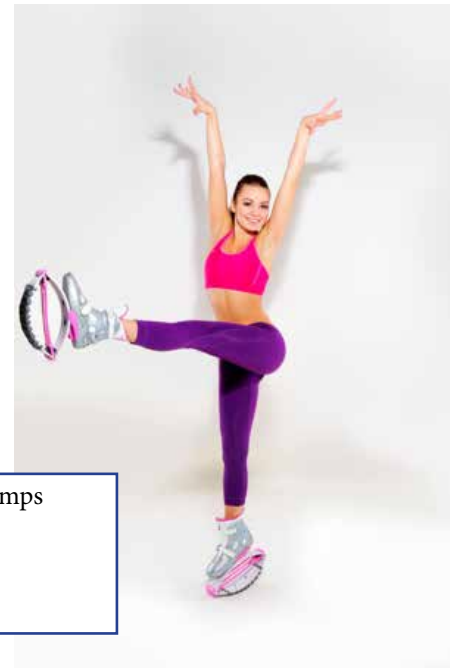
Kangoo Jumps chaussures de rebond sont parfaits pour les activités de formation croisée et offrent de nombreux avantages pour la santé et de fitness supplémentaires. Ils sont conçus pour tous les âges et niveaux de forme physique et sont très faciles à utiliser. Ils sont les résultats de plus de 20 ans d'études et de développement de produits pour faire de l'exercice en toute sécurité et incroyablement amusant.

Kangoo Jumps

Horaires

lundi de 18h30 à 19h30

vendredi de 20h30 à 21h30



Tarif des cours de Kangoo jumps
N.C.

Gymnastique Douce

PROFESSEUR

Catherine

HORAIRES ET TARIF

adhésion incluse

le mardi de 10h à 11h : 170 €

FORMALITÉS D'USAGE

Attention, le certificat médical est obligatoire

Effectifs : Les cours à effectif trop réduit sont susceptibles de changer de jour et d'heure.



La gymnastique douce est une activité physique qui permet de développer la maîtrise du corps et de l'esprit, une prise de conscience de son « moi » et du bien-être qu'elle procure, c.a.d. vivre en harmonie avec son corps voilà en quelques mots la définition de la gym douce.

SES BIENFAITS

Grâce à des exercices d'assouplissements, d'étirements, tonification, d'ouverture articulaire et musculaire, d'endurance. les personnes qui pratiquent la gymnastique douce vont renforcer leur système cardio-pulmonaire, assouplir et tonifier l'ensemble leur appareil locomoteur, prévenir une surcharge pondérale, favoriser la circulation sanguine.

La gymnastique douce permet aussi d'améliorer l'équilibre, la coordination et les réflexes. Aucune contre-indication dans la pratique, la gym douce n'offre que des avantages, mieux-être, sérénité, gestion de son stress, pensées positives... Entretenir, réactiver, développer, découvrir et entraîner son corps vers un vieillissement dynamique. Le tout en musique ! Autres objectifs rechercher tout au long des séances sont la communication, le partage, l'entraide, la convivialité, le plaisir, la détente et le rire.

HORAIRES ET TARIFS DES COURS

Adhésion incluse

- mardi de 19h à 20h avec Gaëlle : 251 €
- vendredi de 13h00 à 14h00 avec Gaëlle : 251 €
- samedi de 15h à 16h avec Michèle : 252 €

Adhésion obligatoire de 20 euros (Comprend l'assurance individuelle)

CONDITIONS D'INSCRIPTION

le certificat médical est obligatoire

EFFECTIFS

Les cours à effectif trop réduit sont susceptibles de changer de jour et d'heure.

Notre professeur confirmé va vous aider à bien vous positionner et à effectuer correctement les mouvements et pourra vous en enseigner d'autres. On peut ensuite pratiquer seule chez soi mais si l'on veut vraiment faire des progrès, rien ne vaut un cours bien encadré !

La méthode pilates, on peut la recommander à qui ? Aux sportives et aux danseuses en complément à leur entraînement spécifique, Aux sédentaires et aux stressées pour prendre soin de leur corps et se détendre. A celles qui rêvent d'avoir une plus jolie silhouette, plus ferme, plus dessinée : c'est à dire à nous toutes !

Et sur notre corps, ça fait quoi ? On se muscle harmonieusement, toutes les parties du corps sont sollicitées, et plus particulièrement les abdominaux, qui sont la base de la technique et le seul véritable moyen d'obtenir un ventre plat, et capable de soutenir les organes du système digestif et le dos.



PRATICIEN

Alain Bélizaire

Mail : massage.ecouteducorps@gmail.com

Sur rdv au 06.43.77.14.50

Praticien de massage bien-être reconnu à la FFBME

PRATIQUES PROPOSÉES :

- Massage suédois (massage profond approprié aux sportifs)
- Massage Abhyanga (massage stimulant l'énergie du corps)
- Massage Lomi Lomi (massage permettant de lâcher prise et de voyager)
- Massage Lemniscate (océan de bien-être)

TARIFS HORAIRES :

60 minutes : 60 euros

90 minutes : 85 euros

120 minutes : 105 euros



Flamenco

HORAIRES ET TARIFS DES COURS ADULTES

Association Hispaniola
Avec Anita : 06 30 57 98 02
Cours de Flamenco ont lieu le samedi :

Flamenco initiation
de 16h00 à 17h00 - 1h : 280 €

Flamenco débutant 2 et intermédiaire
de 17h00 à 18h30 - 1h 1/2 : 310 €

Adhésion obligatoire à l'association de 15 €



La danse sévillane est, comme son nom l'indique, la danse folklorique de Séville. Vieille de plusieurs siècles, elle se danse normalement en couple mais il est courant qu'elle se danse entre femmes. C'est une danse gaie, très chaleureuse et communicative, qui rassemble tous les âges et toutes les origines sociales. Elle est restée très vivante en Andalousie et dans toute l'Espagne, où elle accompagne toutes les fêtes. Elle est également présente dans le sud de la France, tout particulièrement à l'occasion des férias.

« El baile » flamenco est une forme d'expression individuelle qui s'est structurée en se calquant sur les différents types de chants afin de les interprétés à travers le geste.

Cet art est issue de l'adaptation par les gitans, des styles et rythmes folkloriques qui existaient déjà en andalousie. La gestuelle de la danse traduit la tragédie, la joie, l'amour ou la peine.

Cette danse toujours créative, fascine plus que jamais, par l'énergie, la sensualité et l'amour qu'elle dégage.

04 DANSES du monde

HORAIRES ET TARIFS DES COURS

(adhésion incluse : 20 €)

Bien-Être & Loisirs avec Magali

- Orientale initiation samedi de 10h00 à 11h00 (1h) : 251 €
- Orientale intermédiaire samedi de 11h00 à 12h30 (1h30) : 354 €

La danse orientale est traditionnellement dansée par les femmes, dont cet art exprime à la fois toute la féminité, la vitalité et la sensualité. La danse du ventre est unique en son genre. Il en existe plusieurs styles, dépendant du pays d'origine (comme la danse du foulard). De façon générale, cette danse se caractérise par la souplesse et la sensualité des mouvements.

La pratique de la danse orientale qui nous vient du Moyen-Orient, a fait son entrée en Europe et en Amérique dans les cabarets au milieu des années 1930 et années 1940. Depuis ce temps, mais surtout depuis les années 1990, cette danse connaît un essor fulgurant partout dans le monde.

La danse du ventre est particulièrement adaptée au corps de la femme, car elle sollicite souplesse et tonicité du buste, des épaules, des bras, des mains et du bassin, mais surtout du ventre, car les abdominaux travaillant en profondeur, galbent la ligne, gainent les viscères et améliorent le transit intestinal. Elle permet de tonifier les cuisses, d'assouplir les articulations et de lutter contre l'ostéoporose. Mais la danseuse orientale a le droit d'être pulpeuse — c'est d'ailleurs même très apprécié — elle peut afficher ses formes, idéalement comme celle d'une statue de Maillol.

Ce qui est important ce n'est pas la rondeur mais la souplesse, la grâce et la sensualité qu'elle peut apporter.



Tango argentin

LES PROFESSEURS

Alain & Nathalie

"On apprend mieux avec un éclat de rire"

De la danse de bal au tango argentin, venez faire avec Alain vos premiers pas de futurs danseurs expérimentés.

Cours collectifs, cours particuliers, développer la confiance en soi, valoriser son image, préparer son mariage ou tout simplement s'amuser, l'offre est multiple et personnalisée.

Et si vraiment la danse à deux vous motive et que vous voulez comprendre et entrer en harmonie avec votre partenaire, choisissez le tango argentin et ses multiples facettes.

LES HORAIRES

Cours d'1 heure 1/4

mardi de 19h30 à 20h45 initiation/débutant

mardi de 20h45 à 22h intermédiaire/avancé

LES TARIFS

Individuel : 346 € par personne

En couple : 328 € par personne

Etudiants, ados : 295 €

LIEU DES COURS

Le Studio48 à Conflans



CONTACT :

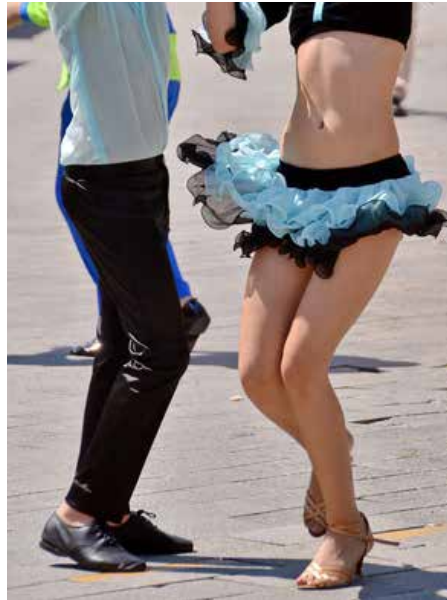
Filipe de Frias
Tél : 06 79 66 03 27

HORAIRES :

Cours réguliers débutant le vendredi de 21h30 à 22h30
Cours réguliers intermédiaire le vendredi de 22h30 à 23h30

LIEU DES COURS

Le Studio48 à Conflans



LE PROFESSEUR

Filipe de Frias se passionne pour la culture brésilienne depuis 15 ans déjà. En 2009, il crée l'association Forro en Seine afin d'organiser des bals en plein air à Paris (Paris-plage - Quai de Seine - Parcs et Jardins de Paris) le succès est immédiat ! Porté par cette passion, il crée en 2012 la Fédération Française de Forro afin de fédérer les énergies du Forro en France. Son style particulier et sa pédagogie lui permet d'enseigner le forro en France et en particulier à la "casa do forro Paris".

Le forrò est tout à la fois un style musical et une danse brésilienne. Connue dans tout le Brésil, on distingue deux courants de danse : Le forrò rastapé (Le plus traditionnel, issu du nord-est), et le forrò universitario (issu de Sao Paulo). Le forrò est aujourd'hui à dimension européenne. Elle est influencée par d'autres rythmes comme la Lambada, et aussi de la salsa. Le forrò est depuis plusieurs années la danse qui envahit les bars de la capitale. Il est possible de danser tous les soirs de la semaine à Paris, l'une des capitales européennes les plus actives en forrò.

NOS TARIFS (ADHÉSION INCLUSE)

Individuel : 286 €

En couple : 268 € / personne

Etudiants : 255 €

Pass trois cours : 496 €

Cours supplémentaire : 150 €

HORAIRES DES COURS ADULTES

Association Swinghouse

Avec Salha

Initiation lundi de 19h30 à 20h30

Intermédiaire lundi de 20h30 à 21h30

Avancé lundi de 21h30 à 22h30



Salha

Salsa Cubaine

Nous retrouvons dans la salsa différents style : le style cubain, le plus courant, notamment en Europe, le style colombien, très pratiqué en Amérique latine le style portoricain, dont la caractéristique est de danser en ligne. Ce style regroupe plusieurs sous-classes principales : le style de Los Angeles se danse « sur le 1 » alors que le Style New-Yorkais et le style Palladium se dansent « sur le 2 ».

Le style cubain vient de la danse casino des années 1950 et prend ses racines dans le son cubain Très africain, « dans le sol », les gestes sont économisés. On peut le danser dans des endroits bondés, les passes épurées, il n'y a pas de jeux de jambes. Le couple se déplace essentiellement en décrivant des cercles successifs. C'est avant tout une danse de la rue, populaire, sociale.

Il se danse normalement sur le temps (sur le « 1 »). La Rueda de casino, une variante de ce style, consiste en des rondes de couples où un meneur annonce les passes à venir. Tous les danseurs effectuent ces passes en même temps, de sorte que les danseurs changent fréquemment de partenaire.



NOS TARIFS (ADHÉSION INCLUSE)

Individuel : 286 €

Individuel en couple : 268 €

Etudiants : 255 €

Cours supplémentaire : 150 €

(L'adhésion est de 20€ elle comprend l'assurance individuelle)

HORAIRES ET DATES DES COURS DE BACHATA

Bachata Évolution avec Salha, le mardi de 21h15 à 22h15

LIEU DES COURS

My Merry Melody ZA des 4 Chemins à Méry/Oise

LA BACHATA

est une musique romantique de la République dominicaine, jouée par plusieurs guitares, accompagnées de percussions (bongo, maracas, guiro) et une basse

Maintenant très populaire auprès des Latinos aux Etats-Unis, la bachata a pris forme sur une période de près de quarante ans dans les bars de Saint-Domingue.

En fait, le parallèle entre la bachata et le blues est marqué. Bien que développé à partir de la bachata et bachateros jeu, une variété de rythmes différents, avec notamment le merengue, la musique qui est spécifiquement appelé bachata est une variante du boléro. Le boléro dans la culture latine a toujours été une musique romantique, traitant de thèmes tels que la tromperie et de l'amour perdu. Le bachatero, comme le bluesman, chante la douleur et la peine ; une différence, cependant, c'est tandis que le bluesman saute sur un train de marchandises en direction sud et continue de se déplacer, le bachatero n'est pas plus loin que le bar de quartier et cherche le réconfort dans une bouteille de rhum dans un coin sombre !

Le genre a traversé plusieurs phases depuis José Manuel Calderón a enregistré ce qui est généralement reconnu comme le premier single bachata (« Borracho de amor » et « Que Sera de mi (Condena) ») en 1961. Avec l'avènement de Aventura, l'image de la bachata a aujourd'hui pris une autre tournure vis à vis du grand public.

Les cours de Kizomba

Horaires des cours de Kizomba avec Franckiz et Audrey
initiation le jeudi de 19h30 à 20h30 à Méry/Oise - My Merry melody
training le jeudi de 20h30 à 21h30 à Méry/Oise - My Merry Melody

Nos tarifs (adhésion incluse)

Individuel : 286 €

Individuel en couple : 268 €

Etudiants : 255 €

Cours supplémentaire : 150 €

l'adhésion est de 20 € elle comprend l'assurance individuelle

LA KIZOMBA est une musique et une danse, née en Angola (pays d'Afrique lusophone) largement inspiré du tango argentin, de la semba (genre musical angolais) mais, surtout, du zouk de Kassav. Car oui, si le zouk recule sur son propre territoire, il en inspire plus d'un aux quatre coins du monde.

Dans un premier temps, la kizomba se dansait à l'occasion de fêtes de famille, Le mot kizomba veut dire « fête » en kimbundu une des principales langues parlées en Angola. Et puis, au fil des années, elle s'est nourrie de plusieurs influences comme le hip-hop ou le R'n'B. Dans les années 1950, le semba était la musique populaire traditionnelle de l'Angola. Les danseurs de semba se sont mis à élaborer de nombreuses figures et à jouer sur leurs appuis en harmonie avec la construction musicale et avec leur partenaire. La génération suivante a découvert la musique zouk dans les années 1980, avec la tournée du groupe antillais Kassav, en Angola et ailleurs. Les musiciens ont alors commencé à faire évoluer le rythme du semba vers une musique plus lente, généralement très romantique, qui ressemble par sa rythmique à la musique zouk



HORAIRES ET DATES DES COURS

Les cours de Dancehall avec Colin
Initiation Ados 13/17 ans - Jeudi de 19h à 20h
Initiation Adultes 17 ans et plus - Jeudi de 21h à 22h

LA TENUE

Tennis propres pour salle de danse ou chaussures de danse ou basket, pour les filles pas de talon.

EN PRATIQUE

Vous pouvez venir participer à un cours d'essai gratuit à n'importe quel moment de l'année.
Réservez votre place au cours d'essai
par mail : danse@swinghouse.net
ou par téléphone : 06 76 63 25 24

Colin Tisserand

COTISATION

Adultes (adhésion incluse de 20 €) : 286 €
Ados (adhésion incluse de 20 €) : 255 €
Cours supplémentaire : 150 €
(L'adhésion est de 20 € elle comprend l'assurance individuelle)

CONTACT

Association swinghouse
Mail : danse@swinghouse.net
Tél : 06.76.63.25.24

LE PROFESSEUR

Colin est autodidacte et crée lui-même ses chorégraphies ou avec l'aide de ses amis membres du groupe. Il prend des cours pour se perfectionner (hip-hop, modern jazz, street jazz, dancehall, danses latines, salsa, rock...) et se produit à 2 reprises sur la scène de Paris Bercy en 2009 et 2010. Au fil des années, il comprend l'importance d'être polyvalent. En 2011 et 2012, il crée de nouveaux spectacles avec sa compagnie et ils se produisent avec succès sur différentes scènes de la région parisienne.



Rock style Be-bop



NOS TARIFS (ADHÉSION INCLUSE)

Individuel : 286 €
 En couple : 268 € / personne
 Etudiants : 255 €
 Pass trois cours : 486 €
 Cours supplémentaire : 150 €

HORAIRES DES COURS ADULTES

<u>Les cours</u>	<u>Les horaires</u>	<u>Les Professeurs</u>
Rock initiation	samedi 13h30	Philippe
Rock intermédiaire	lundi 19h30	Dominique & Joelle
Rock intermédiaire	samedi 11h30	Philippe
Rock inter 2	samedi 12h30	Philippe
Rock perfectionnement	lundi 20h30	Dominique & Joelle
Atelier pas sauté	lundi 21h30	Dominique & Joelle

Cours de Be-bop à Paris 5ème avec Swinghouse, nous consulter

06

DANSES Swing

HISTORIQUE

Le Be-bop ou « Bop », est une danse swing née dans les caves de Saint-Germain-des-Prés à Paris après la Libération. Cette danse swing se caractérise par un style corporel arrondi, des figures ou passes arrondies dans les trajectoires des 2 danseurs, une grande liberté de mouvements, il y a des « figures » codifiées mais elles peuvent être adaptées de façon extravagante au goût de chacun, le Be-bop de St-Germain est donc une danse difficile à qualifier tout comme le courant musical Be-bop qui était un mélange extravagant de sonorité jazz ou blues

West coast swing

HORAIRES DES COURS

Association Swinghouse
 Avec Dominique et Isabelle
 initiation le mardi de 19h30 à 20h30
 intermédiaire / avancé le mardi de 21h00 à 22h30

NOS TARIFS (ADHÉSION INCLUSE)

Individuel : 286 €
 En couple : 268 € / personne
 Etudiants : 255 €
 Pass trois cours : 486 €
 Cours supplémentaire : 150 €

Isabelle & Dominique

On peut décrire cette danse par son côté ludique et sensuel :

Tout d'abord, il existe une énorme possibilité d'interprétations, avec notamment un rôle très actif pour la partenaire. Le cavalier déclenche les passes plus ou moins sophistiquées sur la musique en restant à l'écoute permanente de sa partenaire. Cette dernière peut alors décider soit de suivre basiquement le cavalier, soit de composer avec le guidage pour rendre la passe plus esthétique ou pour mettre en relief un passage de la musique.

Le tempo relativement lent des musiques est propice à la sensualité. Cette sensualité se sent dès le début de l'apprentissage et est source de jeux, d'amusements et d'humour. Ces éléments sont également une source supplémentaire d'inspiration pour interpréter la musique.

Le West Coast se danse « à plat » contrairement à d'autres danses swing qui ont un « bounce » (lindy/boogie). Naturellement avec la sensualité de cette danse, le style vestimentaire féminin qui en découle tourne souvent autour d'habits « fashion ».



07

DEVELOPPEMENT

Personnel

Développement personnel

LE PROFESSEUR

Thierry TRANCHOT est formateur consultant, coach en reconversion professionnelle et praticien en hypnose. Il accompagne les personnes dans leur développement personnel.

TARIF & HORAIRES DES ATELIERS

Un dimanche par mois de 15h à 18h (voir planning)
 Tarif : 35 €

PRÉSENTATION DES ATELIERS DU V.I.P. :

Les ateliers du V.I.P (Véritable Instant Personnel) ont pour but de vous faire acquérir des techniques, des outils, des méthodes et des astuces sur des thèmes liés au développement personnel.

Les thèmes sont (liste non exhaustives) :

- Gérer votre stress.
- Développer votre aisance à parler en public.
- Acquérir plus de confiance en soi.
- Développer votre capacité d'apprentissage. (idéal aussi pour les enfants scolarisés et étudiants)
- Gérer vos émotions.

Ces ateliers se dérouleront un dimanche par mois et chaque atelier abordera un thème différent.

Durant ces ateliers vous pourrez mettre directement en application les techniques afin de les utiliser immédiatement dans votre quotidien.

Thierry vous fera aussi découvrir ce fabuleux outil qu'est l'hypnose à travers quelques démonstrations

et enfin après chaque session vous repartirez avec un cadeau.

Pour des informations supplémentaires :

site : <https://les-ateliers-du-vip.blogspot.com/>



Planning à l'année

- Dimanche 30 Septembre 2018
- Dimanche 28 Octobre 2018
- Dimanche 25 Novembre 2018
- Dimanche 16 Décembre 2018
- Dimanche 27 Janvier 2019
- Dimanche 24 Février 2019
- Dimanche 31 Mars 2019
- Dimanche 28 Avril 2019
- Dimanche 26 Mai 2019
- Dimanche 30 Juin 2019
- Dimanche 28 Juillet 2019

Pas d'atelier en Août

08

LOCATION DE SALLES

Le Studio48 - My Merry Melody

NOUS VOUS ACCUEILLONS TOUTE L'ANNÉE POUR RÉALISER VOS ÉVÉNEMENTS :

SEMINAIRE - GROUPE DE TRAVAIL - ANNIVERSAIRE - MARIAGE etc

DANS DEUX SALLES DIFFÉRENTES :

LE STUDIO48 A CONFLANS (78) ET MY MERRY MELODY A MÉRY-SUR-OISE (95).

N'HÉSITÉZ PAS A NOUS APPELER AU 0688824277 ET PAR MAIL contact@studio48.fr

.....

www.studio48.fr - www.mymerrymelody.fr



my merry melody



le Studio48

Location de salle

Mariage, Baptême, Anniversaire...



Créez votre évènement dans un décor atypique
mêlant vintage et contemporain !

Choisissez vos options :

3 Salles parquetées au choix
2 sites (Yvelines / Val d'Oise)
Bar, cuisine, salon lounge
Accessibilité handicapé
Parking gratuit

Capacité :

de 40 à 100 convives (debout)

de 30 à 80 convives (assis)

Traiteur
DJ avec sono et lumières
Baby sitter, animatrice
Esthéticienne
Décoration de la salle
Location mobilier / vaisselle
Location de voiture de luxe
Agent de sécurité
Nettoyage

Nos compétences :

Cours de danse futurs mariés pour votre ouverture de bal ; Couple ou troupe de danseurs pour animer votre soirée - Le Studio « Menson » pour votre shooting photographique.

MY MERRY MELODY - Z.A des Quatre Chemins - Rue Jean Brestel - 95540 Méry sur Oise
LE STUDIO48 - 48 rue Maurice Berteaux - 78700 Conflans Sainte Honorine
contact@mymerrymelody.fr / 06 88 82 42 77 / www.studio48.fr

LE STUDIO48

48 rue Maurice Berteaux
78700 Conflans-Sainte-Honorine

Tél : 0688824277 ou 0676632524
Site web : www.studio48.fr

Email : contact@studio48.fr



Retrouvez-nous sur notre page Facebook

Le Studio48

Le Studio48 est situé dans une ville aux allures de campagne, à quelques brasses de la Capitale Parisienne. Conflans est une ville où il fait bon vivre ...