

Inscription loisirs



« La danse est un poème dont chaque mouvement est un mot. »
Les grands danseurs ne sont pas grands à cause de leur technique, ils sont grands à cause de leur passion.



Déjà reconnu pour la qualité et le professionnalisme de ses spectacles, Temps-Danse est un organisme à but non lucratif qui fait danser les tout-petits comme les grands depuis maintenant 27 ans. En plus des activités régulières, des soirées thématiques (discos, films) et une campagne de financement (pâte à biscuits) pour l'achat de costumes et les besoins du spectacle de fin d'année (mai 2018) seront organisées.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Catégorie d'âge

La date de référence pour déterminer la catégorie dans laquelle vous devez inscrire votre enfant est fixée au 1er octobre 2017 (ex. : Danse créative 3 ans, avoir 3 ans avant le 1^{er} octobre 2017).

Inscription

NOUVEAU ! L'inscription se fera dorénavant à partir de la plateforme Qidigo, accessible au qidigo.com et sur le site Internet de Temps-Danse, au tempsdanse.org. Les frais de 3 % seront gérés par l'organisme. Des formulaires papier sont aussi disponibles à l'hôtel de ville, au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette.

Passer vous inscrire et réserver votre t-shirt à la tente de Temps-Danse lors du Festival Loretain le 12 août!

Durée et début des activités

Les activités du volet danse sont d'une durée totale de 24 semaines, soit 12 semaines à la session d'automne et 12 semaines à la session d'hiver.

Pour le volet fitness, les activités se déroulent en deux sessions distinctes d'une durée de 12 semaines chacune.

Toutes les activités débutent dans la semaine du 11 septembre 2017.

Locaux

• **Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)** 1635, rue Notre-Dame
• **École des Hauts-Clochers • Pavillon Saint-Charles** 1350, rue Saint-Charles

Costume

Le t-shirt de Temps-Danse est obligatoire pour tous (coût : 10 \$/enfant, 15 \$/adulte). L'achat se fait au premier cours. Les cuissards ou leggings noirs de danse complètent le costume. **Prendre note que les pantalons amples ne sont pas acceptés.**

NOUVEAU ! Il y aura de nouveaux vêtements à l'effigie de Temps-Danse! Détails en début d'année. (Sur commande seulement.)

Spectacle de fin d'année

La saison de danse se terminera par le traditionnel spectacle coloré de fin d'année en mai 2018 (date à confirmer).

Information

Annie Fournier 418 446-7890
info@temps-danse.org – tempsdanse.org

Nouvelle adresse postale :

1828, de la Cimaïse
L'Ancienne-Lorette, Québec, G2E 6G7
Suivez-nous sur

MINI-TROUPE, PRÉ-TROUPE ET TROUPE

Auditions obligatoires

Les participants seront choisis lors d'une audition et ne pourront s'inscrire avant de l'avoir passée. Les personnes intéressées doivent transmettre leurs coordonnées par courriel, à info@tempsdanse.org avant le 28 août 2017, à midi.

Lieu des auditions : Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

Date : 28 août 2017

Heure : Mini-Troupe – 18 h 30
Pré-Troupe – 20 h
Troupe – 21 h

Les inscriptions pour ces groupes se feront par Qidigo dès le lendemain des auditions.

MINI-TROUPE – 9 à 11 ans

Auditions obligatoires

Dès 9 ans, les ateliers créatifs sont plus pointus, dans la continuité du travail technique, l'accent est mis sur la qualité gestuelle et l'interprétation. Deux heures de cours obligatoires pour tous. Le cours du samedi est concentré sur la technique.

Durée : 26 semaines débutant les 11 et 16 septembre 2017

Horaire : Lundi de 18 h à 19 h
Samedi de 11 h 30 à 12 h 30

Coût : Résident : 220 \$ / Non-résident : 330 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

PRÉ-TROUPE – 12 à 15 ans

Auditions obligatoires

Dans un cadre dynamique, les danseurs découvrent différents styles de danse et de musique par l'apprentissage de mouvements techniques et de chorégraphies. Ce cours permet de consolider sa technique, le tout à l'image des jeunes d'aujourd'hui. Deux heures de chorégraphie et une heure de technique obligatoires pour tous.

Durée : 26 semaines débutant les 11 et 13 septembre 2017

Horaire : Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
Pré-troupe 1 : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
Pré-troupe 2 : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30

Coût : Résident : 220 \$ / Non-résident : 330 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

TROUPE – 16 ans et plus

Auditions obligatoires

Cours où la souplesse, la coordination, la force, la fluidité et l'équilibre seront travaillés. Une technique précise sera apprise ainsi que différents styles de chorégraphies. Deux heures de chorégraphie et une heure de technique obligatoires pour tous.

Durée : 26 semaines débutant le 11 septembre 2017

Horaire : Lundi de 20 h 30 à 21 h 30

Coût : Résident : 110 \$ / Non-résident : 165 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

TROUPES COMPÉTITIVES – 7 ans et plus

Cours durant lequel on pousse le danseur à un niveau plus élevé. Plus de style, plus de suivi, plus de corrections, plus de perfectionnements, dans le but d'aller en compétition. L'objectif recherché est de travailler la qualité et non la quantité.

Conditions : Faire partie d'une troupe de Temps-Danse et être persévérant.

Durée : 26 semaines débutant les 11, 13, 14 et 16 septembre 2017

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

Catégorie	Horaire	Coût*	
		Résident	Non-résident
LadyZ (Hip Hop 30 ans et plus)	Lundi de 20 h à 21 h 30	165 \$	247 \$
DiamondZ (Open 13 ans et plus)	Mercredi de 19 h 30 à 21 h 30	220 \$	225 \$
FerLadyZ (TapDance Adulte Avancé)	Jeudi de 19 h à 20 h 30	165 \$	247 \$
MiniZ (Hip Hop Débutant 7-9 ans) – Sur invitation seulement	Samedi de 12 h 30 à 13 h 30	110 \$	165 \$
TapGirlZ (TapDance Junior) Avancé)	Samedi de 13 h 30 à 14 h 30	110 \$	165 \$
GirlZ (Hip Hop Junior Débutant 10-12 ans)**	Samedi de 13 h 30 à 15 h 30	220 \$	225 \$
TeenZ (Hip Hop Junior Avancé 10-12 ans)**	Samedi de 13 h 30 à 15 h 30	220 \$	225 \$

* Le coût des compétitions (environ 50 \$/compétition) n'est pas inclus dans les prix ci-dessous. Prévoir deux ou trois compétitions par année.

** Auditions obligatoires pour permettre de regrouper les danseurs de même niveau.

DANSE CRÉATIVE – 3 et 4 ans

Cours de danse composés d'exercices favorisant le développement de l'enfant. On y aborde le corps, l'espace, le rythme et la coordination par des cours remplis d'images et de pantomimes faisant appel à l'imaginaire et à la créativité.

Durée : 26 semaines débutant le 16 ou 17 septembre 2017

Horaire : 3 ans : samedi ou dimanche de 9 h à 9 h 45
4 ans : samedi ou dimanche de 9 h 45 à 10 h 30

Coût : Résident : 95 \$ / Non-résident : 142 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

INITIATION À LA DANSE JAZZ – 5 et 6 ans

Un travail qui tient toujours compte du corps changeant et fragile de l'enfant. Assouplissements, renforcement de la ceinture abdominale, tenue du dos, placement, etc. On peut créer ses propres chorégraphies, seul ou à plusieurs, ce qui développe l'imaginaire.

Durée : 26 semaines débutant le 16 ou 17 septembre 2017

Horaire : Samedi ou dimanche de 10 h 30 à 11 h 30

Coût : Résident : 110 \$ / Non-résident : 165 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

DANSE JAZZ – 7 à 11 ans

La gestuelle de ce style exploite les diverses possibilités de mouvements du corps tout en force et en contrôle. Par son choix de styles musicaux, le jazz est une danse très populaire qui fait ressortir tout un monde d'émotions. L'enfant apprend à explorer et mémoriser la gestuelle par des exercices simples et rythmiques.

Durée : 26 semaines débutant le 16 septembre 2017

Horaire : Samedi de 11 h 30 à 12 h 30

Coût : Résident : 110 \$ / Non-résident : 165 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

HIP HOP – 5 à 12 ans

Le hip hop convient à ceux qui veulent danser sur les musiques populaires actuelles. À travers des techniques spécifiques d'isolation, de wave et de crumping, le hip hop est à tendance corporelle plutôt que gestuelle.

Durée : 26 semaines débutant les 16 ou 17 septembre 2017

Horaire : 5-7 ans : samedi de 9 h à 10 h
ou dimanche de 9 h à 10 h
8-9 ans : samedi de 10 h à 11 h
ou dimanche de 10 h à 11 h
10-12 ans : samedi de 11 h à 12 h

Coût : Résident : 110 \$ / Non-résident : 165 \$

Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON SAINT-CHARLES

Hip Hop BoyZ – 5 à 10 ans

Une formule spéciale permettant aux garçons d'apprécier la danse avec une approche énergique et actuelle.

Durée : 26 semaines débutant le 17 septembre 2017

Horaire : Dimanche de 11 h à 12 h

Coût : Résident : 110 \$ / Non-résident : 165 \$

Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON SAINT-CHARLES

BALLET-CLASSIQUE – 5 à 12 ANS

Le ballet classique est à la base de toutes les danses. Sa technique rigoureuse donne force et souplesse. Il convient aussi bien à ceux qui veulent parfaire leur technique en danse qu'à ceux qui désirent se renforcer musculairement et s'assouplir.

Durée : 26 semaines débutant le 16 septembre 2017

Horaire : 5-7 ans : samedi de 9 h 30 à 10 h 30

8-12 ans : samedi de 10 h 30 à 11 h 30

Coût : Résident : 110 \$ / Non-résident : 165 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

ZUMBA – Adultes

Venez vous dégourdir dans un cours de Zumba pendant que votre enfant danse. 30 minutes intenses qui vous feront brûler des calories. Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble.

Durée : 12 semaines débutant les 16 et 17 septembre 2017

Horaire : Samedi de 9 h 15 à 9 h 45

Samedi de 10 h à 10 h 30

Samedi de 10 h 45 à 11 h 15

Dimanche de 9 h 15 à 9 h 45

Dimanche de 10 h à 10 h 30

Dimanche de 10 h 45 à 11 h 15

Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 100 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

TAP DANCE OU CLAQUETTES – 7 ans et plus

Style de danse qui s'exécute avec des chaussures ferrées, les claquettes rendent le danseur professionnel. Elles permettent une multitude de styles, allant des plus traditionnels aux giges de différentes cultures. Elles peuvent également d'être pratiquées sur des musiques très actuelles.

Durée : 26 semaines débutant le 12 septembre 2017

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

Catégorie	Horaire	Coût	
		Résident	Non-résident
Adulte - Intermédiaire	Mardi 18 h 15 à 19 h 30	125 \$	188 \$
FerLadyZ Adulte Avancé	Jeudi 19 h à 20 h 30	165 \$	247 \$
Junior Débutant (7 à 12 ans)	Samedi 11 h 30 à 12 h 30	110 \$	165 \$
Junior Intermédiaire (13 à 18 ans)	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	110 \$	165 \$
TapGirlZ	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	110 \$	165 \$

COMÉDIE MUSICALE – 9 à 12 ans

Ce cours permet l'apprentissage d'une ou de plusieurs pièces du répertoire des comédies musicales américaines, le style de la pièce étant choisi selon le goût des participants. En plus de l'apprentissage des pas de danse, le chant (ou le lip sync) et le théâtre sont aussi exploités.

Durée : 26 semaines débutant le 14 septembre 2017

Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h

Coût : Résident : 110 \$ / Non-résident : 165 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

TROUPE DANSE JAZZ - Adulte

Vous avez toujours rêvé de danser? Ce cours est pour vous, pour le plaisir de danser et de bouger. Le style de danse sera décidé avec le groupe.

Durée : 26 semaines débutant le 12 septembre 2017

Horaire : Mardi 19 h 30 à 20 h 45

Coût : Résident : 137 \$ / Non-résident : 205 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)



FITNESS TEMPS DANSE

L'ANCIENNE-LORETTE

Tarifification

1 fois par semaine (12 cours) : 100 \$

2 fois par semaine (24 cours) : 175 \$

3 fois et plus par semaine (illimité) : 250 \$

Cette tarification est valide pour l'ensemble des cours du volet fitness (réservation à l'avance requise pour les bottes de Kangoo Jump). Il sera possible par la suite de payer pour des séances supplémentaires.

Vous devez vous inscrire à un cours et une plage horaire précise. Après entente avec la responsable, il est possible de changer de cours ou de plage horaire.

ZUMBA – FITNESS

Des exercices « sans contrainte » qui mélangent des mouvements à haute et à basse intensité et qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Cet entraînement complet allie le cardio, la préparation musculaire, l'équilibre et la flexibilité. Laissez-vous emporter par les rythmes de musiques latino-américaines et du monde! Efficace et amusant!

Durée : 12 semaines débutant dans les 11, 12, 13 et 14 septembre 2017

Horaire : Lundi de 19 h à 19 h 55

Mardi de 20 h à 20 h 55

Mercredi de 19 h à 19 h 55

Jeudi de 20 h à 20 h 55

Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$

Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON SAINT-CHARLES

ZUMBA GOLD

Idéal pour les personnes de 55 ans et plus qui souhaitent participer à un cours de Zumba@ alternatif recréant les mouvements originaux, mais avec une intensité moindre. Les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba@ facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme.

Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 septembre 2017

Horaire : Mardi de 13 h à 13 h 55

Jeudi de 13 h à 13 h 55

Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

KANGOO JUMP - 16 ans et plus

Entraînement chorégraphié où les mouvements sont conçus pour mettre l'accent sur la stabilité, le renforcement musculaire et le travail cardiovasculaire. Très simples, les mouvements de base augmentent en intensité et en complexité à mesure que vous progressez. Afin de maximiser les efforts, vous utiliserez les bottes Kangoo Jumps, qui préviennent également les impacts aux articulations. Programme explosif, motivant et ludique créé pour défier le corps en entier!

*Les bottes Kangoo sont conçues pour un poids maximum de 220 livres.

Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2017

Horaire : Mardi de 18 h à 19 h - Professeure : Alexandra Dionne

Coût : Avec location de bottes : Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$

Sans location de bottes : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

INSANITY

Êtes-vous prêt à relever le défi ultime? Transformez votre corps en entier avec ce programme de conditionnement physique. Et vous n'aurez pas besoin d'équipement ou de poids; il vous suffit d'avoir la volonté de creuser plus loin et de repousser vos limites. Le programme INSANITY® se sert de la méthode d'entraînement maximal par intervalles. Vous ferez des exercices cardiovasculaires et pliométriques explosifs avec des intervalles de force, puissance, résistance et d'abdominaux. Cet entraînement se caractérise par de longues périodes d'exercices à intensité maximale suivies par de courtes périodes de repos pour obtenir des résultats absolument spectaculaires.

Durée : 12 semaines débutant les 11 et 13 septembre 2017

Horaire : Lundi de 20 h à 21 h

Mercredi de 20 h à 21 h

Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$

Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON SAINT-CHARLES

COUNTRY HEAT

Cette séance d'entraînement de danse d'inspiration country ne ressemble à aucune autre séance que vous avez essayée. Elle est tellement simple et amusante que vous en redemanderez. En peu de temps, vous serez accro aux étapes simples et aux chansons country accrocheuses. Des calories perdues en s'amusant! **Attention : ce n'est pas un cours de danse country.**

Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2017

Horaire : Jeudi de 19 h à 20 h

Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$

Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON SAINT-CHARLES