

HIP-HOP

Encadré par Arnold Anne, danseur et chorégraphe

11-15 ans

Lundi 17h45-18h45 / 114€

Tous niveaux (dès 15 ans) 18h45-19h45 / 114€

Le hip-hop est une discipline riche et variée à découvrir dans sa grande diversité : Newstyle, Popping, Locking, et House Dance jusqu'au dancehall. Vocabulaire, culture, technique... tout y est enseigné avec une place pour l'improvisation.



© Virginie Meigné

DANSE AFRICAINE

Encadrée par Wenceslas Bazemo - Danseur et chorégraphe, diplômé de l'École Nationale de Danse du Burkina Faso, accompagné d'un percussionniste

Tous niveaux (dès 15 ans)

lundi 20h-21h30 / 199€

Partez à la découverte de l'empire Mandingue (Afrique de l'Ouest) à travers ses danses, interprétées à l'origine à l'occasion de rites d'initiation, de baptêmes... Autant d'histoires qui racontent la vie quotidienne d'un peuple avant la colonisation, dont les clefs vous seront ici transmises pour les faire vôtres.



© Eric Biernacki - Région Normandie

DANSE POUR LES PETITS

Encadrée par Florence Divert-Issembourg
Professeure diplômée d'état

Éveil 4-5 ans

mercredi 15h45-16h30 / 128€

Initiation 6-7 ans

mercredi 14h30-15h30 / 134€

Apprendre à danser, c'est expérimenter de multiples manières de se mouvoir, respecter un rythme, occuper l'espace, coordonner ses mouvements... Sous forme de jeux, l'apprentissage se fait progressivement pour amener les enfants vers la danse.



DANSE CONTEMPORAINE

Encadré par Florence Divert-Issembourg
Professeure diplômée d'état

8-10 ans

mercredi 13h30-14h30 / 134€

11-15 ans

mardi 17h15-18h30 / 144€

Adultes - tous niveaux

mardi 18h45-20h30 / 185€

Entre exercices techniques et temps d'exploration, l'envie est de partager une expérience sensible. La création et l'expression ont la part belle, tout comme les nombreux voyages dans les univers chorégraphiques de nos contemporains.

CHANT

Encadré par Pétra Desvois
Chef de chœur

Tous niveaux (dès 15 ans)

lundi 20h30-22h / 120€

210€ tarif couple

Un répertoire varié abordant tous les styles et les époques en fonction des envies du groupe. Un travail de technique vocale est réalisé afin d'aider les chanteurs à placer leur voix pour gagner en aisance.

QI GONG

Encadré par Paule Dandoy, diplômée de la formation générale de qi gong des Temps du corps

1 jeudi par mois

18h30-20h / 42€ (8 séances)

(planning fourni lors de l'inscription)

Le qi gong est une discipline orientale signifiant « maîtrise de l'énergie ». Les mouvements réalisés sont lents et associés à des exercices de respiration et de déconcentration qui permettent de relâcher les tensions accumulées.

SOPHROLOGIE PARENTS / ENFANTS

Encadrée par Jouja Prémecq

8 séances le samedi matin entre janvier et mars

10h30-12h / 125€ (par duo)
(planning fourni lors de l'inscription.
5-7 duos max. Enfants 6-10 ans)

Un temps privilégié avec son enfant pour prendre soin de son corps à travers un travail corporel et ludique. Acquérir des outils simples pour développer ses capacités d'attention, d'écoute et de concentration. Découvrir des astuces pour gérer l'anxiété, et renforcer la confiance en soi.

ENTRETIEN CORPOREL

Encadré par Catherine Gamblin-Lefèvre
Professeure d'EPS spécialisée en Danse

Tous niveaux

Mardi (24 séances) 9h30-10h30 / 80€

Mercredi 18h-19h15 / 141€

Jeudi 9h45-10h45 / 113€

Séances variées et conviviales basées sur le renforcement et l'étirement musculaire, l'amélioration de l'amplitude articulaire, de la coordination, de la mémorisation, de la relation au rythme et à l'espace, dans une recherche de détente, d'aisance corporelle et de plaisir.

Modalités d'inscription

Les cours se dérouleront du 9 septembre 2019 au 26 juin 2020 (hors vacances scolaires, jours fériés et durant le festival).

Le **certificat médical** est obligatoire tous les deux ans (à l'exception du chant). Il est à fournir lors de l'inscription.

Le **règlement** peut se faire à l'année ou au trimestre. Une réduction de 10% pour deux activités régulières par foyer et 15% à partir de trois.

La **cotisation annuelle à Chorège** est exigée pour la pratique de ses activités. Une seule par adhérent quel que soit le nombre d'activités pratiquées : 14€ pour les adultes, 9€ pour les moins de 18 ans, les étudiants et les demandeurs d'emploi. Cette cotisation contribue aux charges de l'association et à l'assurance de ses adhérents.

Bon plan avec la carte d'adhérent Chorège, vous bénéficiez de tarifs préférentiels sur de nombreux spectacles de danse : Festival Danse de tous les Sens, Saison culturelle de la Ville de Falaise, Théâtre de Caen, Le Sablier à Ifs (sur certains spectacles), Quai des Arts à Argentan (spectacles de tarif A).

Inscriptions le mardi 3 septembre de 17h à 19h, le mercredi 4 septembre de 10h à 17h à l'Espace Danse et au Forum des associations de Falaise le samedi 7 septembre. Deux cours d'essais sont offerts.

Où pratiquer à Falaise



Pratiques corporelles : Espace Danse
avenue de la Crosse

Chant : Maison de la musique
11 rue des Ursulines

Nous contacter
02 31 90 25 54
chorege@gmail.com
www.chorege14.free.fr
Bureaux de Chorège
8 rue Saint Jean
14700 Falaise
Ouverts au public
les lundis, mercredis et
jeudis : 9h-13h / 14h-17h

Pour tout savoir sur les événements organisés par Chorège, demandez à recevoir la newsletter en écrivant à mediation.chorege@gmail.com



CHORÈGE

Cours de danse, chant, entretien corporel, qi gong, sophrologie - Falaise.



Chorège en bref

Un état d'esprit

Dans ses cours, Chorège propose des fondamentaux techniques pour apporter une base solide à tous les élèves, mais veille également à favoriser l'expression personnelle. Les professeurs accompagnent ainsi chacun dans l'exploration de son propre langage corporel.

Une structure ancrée sur le territoire

Rendre la danse accessible à tous, est l'une des missions de Chorège qui rassemble en son sein des publics issus d'univers différents. L'activité mobilise plus de 250 amateurs, contribuant à impulser, avec l'enseignement ARTS-danse du lycée Guillaume-le-Conquérant, une forte dynamique liée à la danse sur le territoire.

De nombreux rendez-vous sur la culture chorégraphique

- Des présentations publiques d'artistes en résidences
- Un festival annuel du 12 au 19 mai 2020
- Des sorties spectacles
- Des stages et ateliers organisés toute l'année

Des soutiens précieux et multiples



Siret : 397 754 870 00038 / Licences n°2 : 1033633 / n°3 : 1033634