

CLASSIQUE  
HIP-HOP  
BACHATA  
LADY STYLING  
SALSA CUBAINE  
STREET  
JAZZY DANCE **NEW**  
STREET AFRO  
DANCE HALL  
STREET COMMERCIAL **NEW**  
STREET DANCE  
STREET TALONS

RENTREE LE  
9 SEPTEMBRE 2024

## INSCRIPTIONS SAISON 2024 | 2025

En salle : le mercredi 4 septembre de 14h00 à 18h00

Au Forum des Associations de Château-Thierry (Palais des Sports) :

le samedi 7 septembre 2024 de 10h00 à 17h00

**SEMAINE D'ESSAI OFFERTE DU LUNDI 09 AU SAMEDI 15 SEPTEMBRE 2024**

## DOSSIER COMPLET

Une photo d'identité + 20€ d'adhésion à l'association à intégrer au 1er trimestre + 20€ de participation aux costumes du Gala de danse /cours.

Règlement de la cotisation par chèque à l'ordre de AFD en 1x, 2x ou 3x.

Envoi du dossier à : **FEELING DANCE - 3 rue du Mousset 02330 ST EUGENE**

[www.feelingdance02.fr](http://www.feelingdance02.fr) - facebook @feelingdance02 - Adresse association : 53 rue

Paul Doucet 02400 Château-Thierry - Tel Aurore : 06 84 36 55 54 -

Mail : [feelingdance02@gmail.com](mailto:feelingdance02@gmail.com)

# Feeling DANCE



Toute l'année...  
**STAGES**  
**GALA**

## PLANNING & TARIFS DANSE

ASSOCIATION DE DANSE ET FITNESS À CHÂTEAU-THIERRY

2024  
2025

LUNDI Studio 1	MARDI Studio 2	MERCREDI Studio 1	MERCREDI Studio 2	JEUDI Studio 2	VENDREDI Studio 1	SAMEDI Studio 1	SAMEDI Studio 3
19h15-20h15 Street Inter Ados/Adultes 180€ Myriam		11h15-12h00 Street Dance 4-5 ans 180€ Laurie		17h30-18h30 Classique préparatoire 7 ans + 180€ Murielle	18h30-19h45 Street Dance Ados 230€ Aurore	12h00-13h00 Street Ados 180€ Myriam	13h00-14h00 Hip-Hop 7-11 ans 180€ Loïc
	18h45-19h45 Street Dance Ados 180€ Laurie	13h30-14h30 Street Dance 8-10 ans 180€ Aurore	13h30-14h30 Street Dance 6-7 ans 180€ Laurie	18h30-19h30 Classique élémentaire 11 ans + 180€ Murielle	19h45-21h00 Street Dance Inter. 230€ Aurore	13h00-14h00 Street Pré-Ados 180€ Myriam	14h00-15h15 Hip-Hop Ados 230€ Loïc
<b>LUNDI</b> Studio 2	19h45-20h45 Street Talons 180€ Laurie	14h30-15h30 Street Dance Pré-Ados 180€ Aurore	14h30-15h30 Street Dance 8-10 ans 180€ Laurie	<b>JEUDI</b> Studio 3	<b>VENDREDI</b> Studio 2	14h00-15h00 Street 8-10 ans 180€ Myriam	15h15-16h15 Street Afro Dancehall 180€ Loïc
19h00-20h00 Lady Styling 180€ Susana	20h45-21h45 Street Dance Ados/adultes 180€ Laurie	15h30-16h30 Street Dance Ados 180€ Aurore		17h45-18h30 Street Dance 4-5 ans 180€ Myriam	19h00-20h00 Salsa Cubaine 180€ Fady	15h00-16h00 Street 6-7 ans 180€ Myriam	<b>DIMANCHE</b> Studio 1
20h00-21h00 Salsa Cubaine 180€ Susana	<b>MARDI</b> Studio 3		18h30-19h30 Dancehall Chorégraphie Inter + 15 ans 180€ Zoé	18h30-19h30 Street Dance Ados/adultes Déb 180€ Myriam	20h00-21h00 Bachata 180€ Fady	<b>SAMEDI</b> Studio 2	11h00-13h00 Jazzy Dance 10 dimanches = 1 show 200€ <b>NEW</b> Léany
21h00-22h00 Bachata 180€ Susana	17h45-18h45 Street Dance Pré-Ados 180€ Laurie		19h30-20h30 Dancehall Adultes TN 180€ Zoé	19h30-20h30 Street Talons 180€ Myriam	21h00-22h00 Kizomba 180€ Fady	13h00-14h00 Street Pré-Ados 180€ <b>NEW</b> Margot	14h00-16h00 Street Commercial 10 dimanches = 1 show 200€ <b>NEW</b> Léany

## TARIFS ANNUELS DANSE

### TARIFS A 180€

- 1 cours/sem. - 180€/an
- 2 cours/sem. - 340€/an > 360€
- 3 cours/sem. - 500€/an > 540€
- 4 cours/sem. - 680€/an > 720€

### TARIFS A 230€

- 1 cours/sem. - 230€/an
- 2 cours/sem. - 440€/an > 460€
- 3 cours/sem. - 650€/an > 690€

### FORFAITS

- 1 cours/sem. - 180€
- + 1 cours/sem. à 230€ - 390€ > 410€
- 2 cours/sem. à 180€
- + 1 cours/sem. à 230€ - 560€ > 590€
- 3 cours/sem. - 180€
- + 1 cours/sem. à 230€ - 720€ > 770€
- 1 cours/sem. à 180€/sem.
- + 2 cours/sem. à 230€ - 600€ > 640€

### FORFAITS DANSES LATINES

- 1 cours/sem. - 180€/an
- 2 cours/sem. - 340€/an
- 3e cours offert

### FORMULE STAGE DIMANCHE

- 10 dimanches dans l'année à définir - 200€/an



# Feeling DANCE

**BODY SCULPT**  
**CIRCUITS PILATES**  
**ou YOGA (Family)**  
**FESSIERS/ABDOS**  
**/CUISSSES (F.A.C)**  
**FIT CARDIO**  
**HATHA YOGA**  
**FIT YOGA**  
**PILATES**  
**STRETCHING**  
**AFROVIBE** **NEW**  
**POUND**  
**TRAMPOLINE**

**RENTREE LE**  
**09 SEPTEMBRE 2024**

**PROFESSEURS DIPLOMÉS**

**SEMAINE D'ESSAI OFFERTE**  
**DU LUNDI 09 AU SAMEDI 15 SEPTEMBRE 2024**  
**Inscription sur place.**

**LA PRATIQUE :**

- A partir de 13 ans pour tous les cours dont Zumba, Pound et Body Sculpt.
- A partir de 6 ans pour le Yoga Family.

**Cours sans interruption pendant la 1ère sem. des vacances scolaires (sauf Noël).**

www.feelingdance02.fr - facebook @feelingdance02 - Adresse association :  
 53 rue Paul Doucet 02400 Château-Thierry - Tel Aurore : 06 84 36 55 54 -  
 Mail : feelingdance02@gmail.com

## PLANNING & TARIFS FITNESS

ASSOCIATION DE DANSE ET FITNESS À CHÂTEAU-THIERRY

**2024**  
**2025**

Tarif unique annuel adulte de 250€/an avec accès à tous les cours - Cours Family de 50€/an pour les moins de 13 ans

LUNDI Studio 1	MARDI Studio 1	MERCREDI Studio 1	JEUDI Studio 1	VENREDI Studio 3	SAMEDI Studio 1
17h30-18h30 Fit Yoga Myriam	10h00-11h00 Gym Douce Amélie	18h00-18h45 F.A.C Amélie	10h00-11h00 F.A.C Amélie	18h00-19h00 Circuit Yoga Family Amélie	10h00-11h00 Pilates Myriam
18h30-19h15 Pilates Myriam	17h45-18h30 Pilates/Stretching Myriam	18h45-19h30 Pound Amélie	18h00-19h00 Zumba Family Amélie	19h00-19h30 Trampoline Amélie	11h00-12h00 Body & Fit Myriam
LUNDI Studio 3	18h30-19h30 Body & Fit Myriam	19h30-20h15 Stretching Amélie	19h00-19h45 Pilates Amélie	19h30-20h15 Pound Amélie	
19h15-20h00 Trampoline Amélie	19h30-20h30 Afrovibe <b>NEW</b> Myriam	MERCREDI Studio 3	19h45-20h15 Stretching Amélie		
	MARDI Studio 3	19h30-20h30 Hatha Yoga - Déb/inter. Eve			
	19h30-20h30 Hatha Yoga - Inter/av. Eve				

**Body Sculpt** : Cible un renforcement global, tonifie et améliore votre condition physique générale (débutants et confirmés).

**Circuits Pilates** : Cours avec une intensité plus soutenue et de plus courte durée.

**F.A.C** : Mouvements de musculation ciblés sur les fessiers, abdominaux et cuisses.

**Body & Fit** : Mouvements simples et fun sur musiques actuelles qui allient plaisir et cardio-vasculaire (tous niveaux)

**Fit Yoga** : Combinaison de postures de Yoga enchaînées. Renforcement profond, souplesse, équilibre et relaxation.

**Hatha Yoga** : Apprentissage des alignements physiques et énergétiques. Circulation optimale, libération de toxines, création et rééquilibre des nouvelles cellules et des hormones, oxygénations du cerveau, arrêt de l'arthrose. L'esprit s'équilibre et les émotions s'évacuent..

**Pilates** : Discipline composée de mouvements lents, dans le contrôle qui allie respiration et endurance, force et souplesse générale.

**Pound** : Mixe de renfo musculaire, cardio et danse. En musique et baguettes ! Ultra fun et brûle des calories.

**Stretching** : Améliore mobilité articulaire et souplesse musculaire générale. Préviens les blessures.

**Trampoline** : A la fois ludique et très cardio ! Ultra fun et brûle des calories.

**Zumba Family** : Exercices physiques et dansés sur musiques latines. Gardez la forme en famille, tout en s'amusant.

**Afrovibe** : La Danse au service du fitness. Ambiance fun et énergisante sur musique afro, Lâchez prise et amusez-vous en brûlant des calories.

**NEW**

