



LA SEYNE-SUR-MER

maison
JEAN BOUVET

STAGES VACANCES DE LA TOUSSAINT

DU LUNDI 19 AU VENDREDI 23 ET
DU LUNDI 26 AU VENDREDI 30
OCTOBRE 2020

LES INSCRIPTIONS DÉBUTERONT
SAMEDI 10 OCTOBRE 2020 DE 8H30 À 12H

WWW.LA-SEYNE.FR



STAGES VACANCES DE LA TOUSSAINT

STAGES ARTS - PLASTIQUES

DU 19/10/20 AU 23 /10/20

- DE 9H À 10H30 POUR LES 7/12 ANS
- DE 10H30 À 11H30 POUR LES 4 / 6 ANS
- DE 10H30 À 12H POUR LES 7/12 ANS
- DE 14H À 15H30 POUR LES 6/10 ANS
- DE 15H30 À 17H POUR LES 10/14 ANS

DU 26/10/20 AU 30/10/20

- DE 9H À 10H30 POUR LES 7/12 ANS
- DE 10H30 À 11H30 POUR LES 4/6 ANS
- DE 14H À 15H30 POUR LES 6/10 ANS
- DE 15H30 À 17H POUR LES 10/14 ANS

THÈME : DE JULES VERNE À NEIL ARMSTRONG, VIENS IMAGINER TA PROPRE HISTOIRE « DE LA TERRE À LA LUNE »

ANIMATION DES STAGES : SYLVIE BERTOLOTTI, CÉDRIC PONTI

STAGES DANSE STREET JAZZ

DU 19/10/20 AU 24/10/20

- DE 15H30 À 16H30 POUR LES 4/6 ANS
- DE 16H30 À 17H30 POUR LES 7/12 ANS
- DE 18H À 19H POUR LES ADOS/ADULTES

PROGRAMME : À LA FRONTIÈRE ENTRE LES AUTRES DANSES URBAINES (NEW STYLE, L.A STYLE, GIRLY...), LA GESTUELLE DU STREET-JAZZ SE CARACTÉRISE PAR UN MÉLANGE DÉTONNANT DE RAPIDITÉ ET D'EXPLOSIVITÉ, PARFOIS ISSUS DU HIP-HOP, QUI EN FONT UNE DANSE PARTICULIÈREMENT ÉNERGIQUE, ET DE MOUVEMENTS PLUS AMPLES ET TECHNIQUEMENT PRÉCIS ET PLACÉS, DÉCOULANT D'UNE INFLUENCE JAZZ.

**DU LUNDI 19 AU VENDREDI 23 OCTOBRE ET
DU LUNDI 26 AU VENDREDI 30 OCTOBRE 2020**

STAGES DE CUISINE

DU 26/10/20 AU 30/10/20

- DE 14H À 15H30 POUR LES 9/11 ANS
- DE 15H30 À 16H30 POUR LES 6/8 ANS
- DE 16H30 À 18H POUR LES 12/15 ANS
- DE 18H À 20H POUR LES ADULTES

PROGRAMME : POUR LES ENFANTS SEMAINE DE LA PÂTISSERIE.
POUR LES ADULTES : CUISINE DU MONDE

ANIMATION DU STAGE : L'AVIE

STAGES GYM TONIQUE ZUMBA

LE 20/10/20 ET LE 22/10/20

- DE 10H À 11H30

STAGES GYM DOUCE

DU 26/10/20 AU 30/10/20

- DE 14H À 15H POUR LES ADOS/ADULTES

PROGRAMME : CES COURS, À MI CHEMIN ENTRE LA DANSE ET LA TONIFICATION MUSCULAIRE, SERA RYTHMÉ PAR DIFFÉRENTES SÉQUENCES :

UN ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE ET CARDIO EN MUSIQUE, UN TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET STRETCHING PLUS STATIQUE, ET UNE PARTIE DANSEÉE EN VUE DE L'APPRENTISSAGE D'UNE CHORÉGRAPHIE. UN BON MOYEN DE SE MUSCLER EN DANSANT !

ANIMATION DU STAGE :
SERVICE DES SPORTS

STAGE DE HIP HOP

DU 26/10/20 AU 30/10/20

- DE 9H30 À 10H30 POUR LES 6/9 ANS
- DE 10H30 À 12H POUR LES 10/14 ANS

PROGRAMME : APPRENDRE LES TECHNIQUES DE BASES, DES DÉPLACEMENTS DE CÔTÉ DE FACE... ON PRATIQUE DES ONDULATIONS, DES VAGUES, DES MOUVEMENTS SYNCOPÉS ET AUTRES ACROBATIES SUR FOND DE RAP ET DE FU

ANIMATION DU STAGE : KAMEL



MAISON JEAN BOUVET

114, CHEMIN DES MOULIÈRES
83500 LA SEYNE-SUR-MER

TÉL. : 04.94.30.87.63

FAX : 04.94.30.96.54

SERVICE CULTURE ET PATRIMOINE

TARIFS

POUR LES SEYNOIS : 20€ LE STAGE
ET 10€ PAR STAGE SUPPLÉMENTAIRE
POUR LES NON-RÉSIDENTS :
30€ LE STAGE ET 20€ LE STAGE
SUPPLÉMENTAIRE

IL EST DEMANDÉ POUR TOUTES
LES ACTIVITÉS PHYSIQUES UN
CERTIFICAT MÉDICAL UNE ASSURANCE
RESPONSABILITÉ CIVILE, UN DOSSIER
EST À REMPLIR SUR PLACE

