

Philosophie

Soutenir tous les élèves de NG5 de manière à ce qu'ils puissent développer leurs compétences techniques et personnelles, à travers l'activité qu'ils pratiquent. Nous transmettons le plaisir du mouvement en respectant la santé.

Horaires des cours

Lundi	8.30 - 11.00	Groupe d'animation et de mouvement	AS
	12.15 - 13.15	Fit-Dance	AS
	13.30 - 16.00	Groupe d'animation et de mouvement	AS
	16.30 - 17.30	Kids dance (8-10 ans)	AS
Mardi	17.45 - 18.45	Latino Dance (10-16 ans)	SH
	19.00 - 20.00	Pilates	SH
	20.15 - 21.45	Danse contemporaine	SH
Mercredi	8.30 - 11.00	Groupe d'animation et de mouvement	AS
	14.45 - 15.45	Kids dance (6-8 ans)	SH
	16.00 - 17.15	Danse (12-16 ans)	SH
	17.30 - 18.30	Pilates	SH
	18.45 - 20.15	Salsa débutant	SH
	20.15 - 21.45	Salsa moyen	SH
Jeudi	16.30 - 17.15	Kids dance (4-5 ans)	AS
	17.30 - 18.45	Dance (10-12 ans)	AS
	19.00 - 20.00	Power Yoga	AS
	20.15 - 21.45	Atelier	AS/SH

NG5 - Centre de danse - Rue Neuve 5 - 2502 Bienne - info@ng5.ch - www.ng5.ch
Andrea Schneider 076 342 77 05 - Séverine Hessloehl 076 342 77 04

© patrama

NG5

Centre de danse



Groupe d'animation et de mouvement

- ✓ A travers des jeux choisis par l'enfant, l'animatrice va proposer plusieurs pistes pour l'aider à se développer d'un point de vue mental et physique.
- ✓ Chaque leçon est complétée par un moment centré sur le rythme, l'orientation et l'équilibre. Les groupes sont composés au max. de 8 enfants âgés de 3-5 ans.

Kids dance 4-16 ans

Développer les compétences suivantes: vivre et utiliser l'expression et la créativité; expérimenter le rythme; l'orientation et l'équilibre; acquérir et perfectionner les mouvements de base de la danse; expérimenter différents styles de danse (ballet, hip hop, afro, jazz, danse latine,...) et interpréter la musique.

Danse contemporaine

- ✓ Renforcer et étirer son corps par un enchaînement de Power Yoga complété par des exercices de Pilates.
- ✓ Prendre conscience des principes de base de la danse et les exercer pour les intégrer dans des suites de style contemporain qui se construiront leçon après leçon.
- ✓ Les enseignantes de NG5 ont développé leur style de danse contemporaine durant leur formation, principalement à New York.

Fitdance

- ✓ Développer le corps et l'esprit par la musique en intégrant des éléments de la danse.
- ✓ Exercer les qualités de coordination et les facteurs de la condition physique, en particulier la force et la souplesse.

Salsa

- ✓ Trouver son style personnel, en variant individuellement les passitos appris et en créant de nouveaux enchaînements à partir des figures de base de la salsa Portoricaine.
- ✓ Le respect des principes du guidage et l'interprétation musicale sont aussi au centre de l'enseignement

Pilates

- ✓ Renforcer la musculature du ventre, du bassin et du dos par des exercices principalement au sol.
- ✓ Prendre conscience de sa tenue du corps et l'améliorer.
- ✓ Cette technique est un excellent complément pour toute autre activité physique.
- ✓ A NG5 la technique originale est respectée.

Power Yoga

- ✓ Etirer et renforcer la musculature du corps par des exercices fluides provenant du Yoga.
- ✓ Rechercher son calme intérieur par la concentration et l'équilibre.
- ✓ Le power Yoga ne pratique aucune forme de méditation ou de religion

L'année est divisée en 4 trimestres (31 août au 13 novembre 2009 / 16 novembre 2009 au 5 février 2010 / 8 février au 30 avril 2010 / 3 mai au 2 juillet 2010).

Prix de l'abonnement pour un trimestre:

Groupe d'animation	1 leçon (2.5 heures)/semaine	CHF 270.-
	2 leçons/semaine	CHF 450.-
Enfants et jeunes (jusqu'à 16 ans)	1 leçon/semaine	CHF 135.-
	2 leçons/semaine	CHF 225.-
Adultes	1 leçon/semaine	CHF 180.-
	2 leçons/semaine	CHF 288.-
	3 leçons et plus/semaine	CHF 324.-
Possibilité de prendre 1 leçon (sans abo)		CHF 25.-

Offre spéciale:

- 10% pour les enfants et les jeunes de la même famille (jusqu'à 16 ans).
- 10% pour les étudiants et apprentis.
- 10% sur le prochain abonnement en parrainant un ami.

Possibilité de commencer au milieu d'un trimestre, le prix est au prorata des semaines restantes.