

Saison 2024 - 2025 du 17/09/24 au 03/07/25

La danse permet de se dépenser de manière ludique tout en se faisant plaisir.

Et ça c'est bon pour le moral et la santé !

Elle fait baisser le niveau de stress et l'anxiété mais également le niveau de douleur grâce, notamment, à la libération d'endorphines, l'hormone du bonheur. Elle est également **un véritable moyen de socialisation** : elle donne l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de développer la communication avec les autres. Retrouver chaque semaine son ou sa partenaire ou son groupe pour danser ensemble participe aussi à maintenir la motivation pour poursuivre l'activité sur le long terme. Il semblerait même que rares sont les danseurs qui abandonnent en cours d'année ; un argument de poids pour ceux qui ont tendance à se lasser rapidement des activités physiques.

Et même si vous pensez avoir deux pieds gauches ou ne pas avoir le rythme dans la peau, vous pourrez quand même passer un bon moment et vous voir progresser en quelques cours.

La danse est un langage universel. Nul besoin de parler la même langue pour se comprendre !

Seul(e) ou à deux...

Venez découvrir la danse avec nous !



1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit !

# AUX PAS CROISES

**Saison 2024 - 2025 du 17/09/24 au 03/07/25**

L'association "Aux Pas Croisés" dispense des cours de danse de salon et danse folklorique à ses membres, débutants et initiés. Les cours de danse sont assurés par une Professeure diplômée à l'académie des Maîtres de Danse de France (AMDF).

Cette saison, les cours s'organiseront ainsi :

**Tous les mardis, salle de fêtes de Morbier : 1er cours d'essai gratuit**

**De 19h30 à 20h30** : Découverte et initiation pour les débutants.



- » Rock, Madison
- » Valse, Tango
- » Paso doble, Cha-cha, Samba, Bachata et plus encore...

**De 20h30 à 21h30** : Perfectionnement pour les initiés  
» Rock, danses latines, danses de salon et plus encore...

**Tous les jeudis, salle de fêtes de Morbier : 1er cours d'essai gratuit**



**De 20h30 à 22h00** : tous niveaux

» Country, danses Folks et folklore International et plus encore....

- + Tarif annuel par cours : 125. € par personne ou 230. € en duo mixte
- + Tarif annuel préférentiel pour une inscription le mardi et le jeudi soit: 155.€ pour une personne seule et 260.€ pour un duo mixte.
- + 10.€/personne pour l'adhésion à la FDS.

Au cours de la saison vous seront proposées différentes soirées dont le but est de vous faire appliquer vos connaissances et ainsi faciliter votre apprentissage. Egalement de votre côté, n'hésitez pas à partager l'information afin que le plus grand nombre se retrouve dans la joie et l'amitié !

# Fiche d'inscription

NOM : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Téléphone : .....

Courriel : .....

- ★ Règlement par chèque à l'ordre de : Aux Pas Croisés
- En une fois
  - En trois fois (septembre, janvier, avril.)

(Merci de rayer la mention inutile.)

**Tous les chèques devront être remis en début d'année mais ne seront encaissés qu'aux dates demandées.**

J'accepte par la présente que les photos et vidéos sur lesquelles je figure puissent être utilisées uniquement par l'association pour les besoins de son objet.

Les photos et les vidéos pourront être publiées dans les journaux et sur internet.

En aucun cas, l'association ne cédera les photos et les vidéos à des tiers.

A..... Le .....

Signature :

**Contacts:** Rina (Présidente) : 06 85 18 14 78

Cathy (Professeure) : 07 87 42 97 70

**Courriel:** [auxpascroises@yahoo.fr](mailto:auxpascroises@yahoo.fr)