

STAGE INTENSIF EN
BALLET CLASSIQUE
RÉCRÉATIF

INTENSIVE **CLASSICAL BALLET**
WORKSHOP
RECREATIONAL

27, 28 et 29 juin 2025 /
June 27, 28 and 29, 2025

STUDIOS
STAGE
GB
Intensif





Conçu spécialement pour tous les amateurs de ballet classique âgés de 16 ans et plus, le stage intensif récréatif permet d'approfondir vos connaissances en danse dans l'univers des Grands Ballets Canadiens.

Pendant une fin de semaine intensive, vivez une expérience unique.

Les cours sont dispensés par des danseurs ou anciens danseurs de la compagnie, mais aussi par des professionnels du milieu, qui se démarquent dans leur discipline.

Designed specifically for all classical ballet enthusiasts over 16 years old, the recreational ballet intensive workshop allows you to deepen your dance knowledge in the world of Les Grands Ballets Canadiens.

This intensive weekend will offer you a unique experience within the largest dance company in Quebec.

The instructors and repetiteurs are dancers or former dancers from the company, as well as professionals in the field who excel in their disciplines

*Le genre masculin est utilisé pour alléger le texte.
The masculine gender is used to lighten the text*

3 NIVEAUX DE STAGES

3 WORKSHOP LEVELS

DÉBUTANT / BEGINNER (BALLET I & II)

- CE COURS S'ADRESSE AUX PERSONNES DÉBUTANTES EN DANSE CLASSIQUE, AYANT ENTRE 1 À 2 ANNÉES D'APPRENTISSAGE DE LA DANSE.
- THIS CLASS IS SUITABLE FOR BEGINNER-LEVEL STUDENTS WHO POSSESS AN UNDERSTANDING OF BASIC TECHNIQUE, WITH AT LEAST 1 TO 2 YEARS OF EXPERIENCE IN CLASSICAL BALLET.

INTERMÉDIAIRE / INTERMEDIATE (BALLET III & IV)

- CE COURS S'ADRESSE AUX PERSONNES DÉBUTANTES QUI MAÎTRISENT LES FONDEMENTS DE LA DANSE CLASSIQUE ET QUI DÉMONTRENT AU MOINS 4 À 5 ANNÉES D'APPRENTISSAGE DE LA DANSE.
- SUITABLE FOR BEGINNER PARTICIPANTS THAT MASTER THE BASICS IN BALLET AND THAT HAVE AT LEAST 4 TO 5 YEARS OF EXPERIENCE IN CLASSICAL BALLET.

AVANCÉ / ADVANCED (BALLET V)

- CE COURS S'ADRESSE AUX PERSONNES EXPERTES AVEC AU MOINS 5 ANNÉES ET PLUS D'APPRENTISSAGE ET QUI DÉSIRENT UN COURS SOUTENU DE LA DANSE CLASSIQUE.
- THE CLASS IS SUITABLE FOR PARTICIPANTS WITH AT LEAST 5 YEARS OF RECENT EXPERIENCE WHO MASTER BALLET TECHNIQUE AND WHO WISH TO BE SUPPORTED IN THEIR CLASSICAL DANCE TRAINING.

STAGE INTENSIF – RÉCRÉATIF

27, 28 ET 29 JUIN 2025

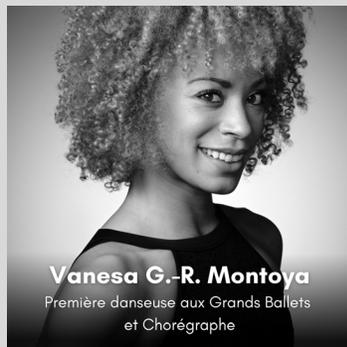
SUMMER INTENSIVE – RECREATIONAL

JUNE 27, 28 AND 29, 2025

	VENREDI		SAMEDI		DIMANCHE
15H30-16H00	ACCUEIL – INTRODUCTION				
16H-17H15	CLASSE DE BALLET Shawn Hounsell Niveau V Johan Struyve Felixovich Morante Niveau III/IV Juan Manuel Andrade Gamboa Aurora De Mori Niveau I-II Mayu Funaba	10H00-11H15	CLASSE DE BALLET Aurora De Mori Niveau V Mayu Funaba Shawn Hounsell Niveau III/IV Johan Struyve Felixovich Morante Niveau I-II Juan Manuel Andrade Gamboa	10H00-11H15	CLASSE DE BALLET Felixovich Morante Niveau V Juan Manuel Andrade Gamboa Aurora De Mori Niveau III/IV Mayu Funaba Shawn Hounsell Niveau I-II Johan Struyve
17H25-18H25	ATELIER de technique Sonia Clarke Niveau I-II Shawn Hounsell Niveau III/IV Felixovich Morante Niveau V	11H30-12H30	ATELIER de technique Sonia Clarke Niveau I-II Shawn Hounsell Niveau III/IV Felixovich Morante Niveau V	11H30-12H30	ATELIER de technique Sonia Clarke Niveau I-II Shawn Hounsell Niveau III/IV Felixovich Morante Niveau V
	PAUSE DE 10 MINUTES ENTRE LES CLASSES		PAUSE MÉRIDIENNE 1H ET 15 MINUTES ENTRE LES CLASSES		PAUSE MÉRIDIENNE 1H ET 15 MINUTES ENTRE LES CLASSES
18H35-19H35	GYROKINESIS Anna Bussey	13H30-14H30	ESSENTRICS BARRE Marie-Ève Gosemick	13H30-14H30	MUNZ FLOOR Céline Trémeau
19H45-21H00	RÉPERTOIRE classique/néoclassique Shawn Hounsell Niveau V Vanessa G. R. Montoya Niveau I-II Aurora De Mori Niveau III/IV	14H45-16H00	RÉPERTOIRE classique/néoclassique Shawn Hounsell Niveau V Vanessa G. R. Montoya Niveau I-II Aurora De Mori Niveau III/IV	14H45-16H00	RÉPERTOIRE classique/néoclassique Shawn Hounsell Niveau V Vanessa G. R. Montoya Niveau I-II Aurora De Mori Niveau III/IV
				16H00-17H00	RÉPÉTITION GÉNÉRALE DU RÉPERTOIRE L'ACCENT SERA MIS SUR L'INTERPRÉTATION
				17H00-17H30	PRÉSENTATION DU RÉPERTOIRE À DES PROCHES INVITÉS

SUJET À MODIFICATIONS / SUBJECT TO CHANGES

Rencontrez nos professeurs / Meet our instructors



DESCRIPTION DES COURS

BALLET I - II

Enrichissez votre vocabulaire et approfondissez vos connaissances en améliorant votre posture et votre force musculaire. Effectuez vos premiers enchaînements et gagnez en confiance!

BALLET III - IV

Enrichissez votre vocabulaire et approfondissez vos connaissances en améliorant votre posture et votre force musculaire tout en continuant à développer vos enchaînements.

Augmentez la cadence grâce à des enchaînements inspirés de chorégraphies classiques des Grands Ballets.

BALLET V

Mettez la barre plus haut et augmentez la cadence grâce à des enchaînements inspirés de chorégraphies classiques des Grands Ballets. Ce cours permet une plus grande autonomie aux danseurs avancés.

ATELIER DE RÉPERTOIRE

Les ateliers de répertoire présentent des extraits d'œuvres dansées par les Grands Ballets. L'atelier de répertoire permet d'apprendre des extraits de la pièce choisie dans un cadre ludique, artistique et dansant. Chaque répertoire offre un nouveau défi aux participants et permet de travailler sur des objectifs déterminés tels que la musicalité, la synchronicité et l'expression.

ATELIER DE TECHNIQUE - SAUTS ET PIROUETTES

L'athlétisme du danseur sera pleinement exploité avec le cours de sauts et tours. Les danseurs sont amenés à sentir leur centre de gravité et travaillent la connexion avec celui-ci, concept au cœur de la réussite de ces deux éléments chorégraphiques. Mettant l'accent sur des sauts dynamiques et tours de tous genres, ces mouvements nécessitent autant de force que de finesse, sont décortiqués pour maximiser la hauteur du saut, le contrôle de l'équilibre et les atterrissages en douceur.

DESCRIPTION DES COURS

ESSETRICSTM BARRE

Ces séances d'entraînement dynamiques et dansantes sont basées sur les théories de Miranda Esmonde-White. Le programme ESSETRICSTM travaille le corps dans son intégralité ainsi que les chaînes musculaires, libérant et relâchant la tension dans les muscles. S'inspirant d'un concept d'entraînement accentuant la contraction lors de la phase d'allongement du muscle, ce cours permet de développer force et flexibilité.

GYROKINESIS®

The Gyrokinesis® Method, created by Juliu Horvath, is a fluid and rhythmic movement practice that stimulates the entire body. By working on the five natural elements of spinal movement—forward, backward, lateral (left and right), twist (left and right), and circular—it improves flexibility, functional strength, and energy flow. This method opens the joints, increases mobility, and creates harmonious muscle strengthening, while fostering a deeper connection between body and mind.

MUNZ FLOOR®

MUNZ FLOOR® est une méthode de mouvement développée par Alexandre Munz, ancien danseur étoile du Ballet de l'Opéra de Berlin. Cette technique au sol repose sur des mouvements en spirale, une activation musculaire profonde et un travail de mobilité articulaire. Les exercices sont conçus pour respecter la biomécanique naturelle du corps et favoriser le renforcement musculaire, la souplesse et la coordination, tout en réduisant les tensions musculaires.

La pratique se fait sans impact et ne nécessite pas de résistance externe, ce qui la rend accessible à divers profils, notamment les danseurs, les athlètes et les personnes en rééducation. L'accent est mis sur le contrôle du mouvement et la proprioception, permettant une approche progressive et adaptable du conditionnement physique.

CLASS DESCRIPTIONS

BALLET I-II

Enrich your vocabulary and deepen your knowledge by improving posture and muscular strength.

Gain confidence by performing your first sequences!

BALLET III-IV

Enrich your vocabulary and deepen your knowledge by improving your posture and muscular strength. Gain confidence by improving your sequences.

Raise the barre and increase the cadence through sequences inspired from choreographies from Les Grands Ballets.

BALLET V

Move up to a more elaborate barre and increase the cadence through sequences inspired from choreographies from Les Grands Ballets. This class allows more autonomy to advanced dancers.

REPERTORY WORKSHOP

The repertory workshop presents excerpts from known works danced by Les Grands Ballets. The pedagogical aims of the repertory workshop are to teach excerpts from the chosen piece in a playful, artistic and dance-based setting. Each repertoire offers a new challenge to participants, and works on specific objectives such as musicality, synchronicity and expression.

BALLET TECHNIQUE - JUMPS AND TURNS

The dancer's athleticism will be fully exploited in the jumps and turns class. The dancers will work on connecting with their center of gravity, a key concept for the success of these two choreographic elements. Emphasizing explosive jumps and turns of all kinds, these movements requiring both strength and finesse will be broken down to maximize the height of the jump, the control of balance and soft landings

CLASS DESCRIPTIONS

ESSETRICS™ BARRE

These dynamic, danceable workouts are based on the theories of Miranda Esmonde-White. The ESSETRICS™ program works the whole body as well as muscle chains, liberating and releasing muscles to relieve tension. Drawing on a training concept that emphasizes contraction during the muscle lengthening phase, this class develops strength and flexibility.

GYROKINESIS®

Créée par Juliu Horvath, C'est une pratique de mouvement fluide et rythmée qui stimule l'ensemble du corps. En travaillant sur les cinq éléments naturels du mouvement de la colonne vertébrale—avant, arrière, latéral (gauche et droit), twist (gauche et droit) et circulaire—elle améliore la flexibilité, la force fonctionnelle et la circulation de l'énergie. Cette méthode permet d'ouvrir les articulations, d'augmenter la mobilité et de créer un renforcement musculaire harmonieux, tout en favorisant une meilleure connexion entre le corps et l'esprit.

MUNZ FLOOR®

Method developed by Alexandre Munz, former principal dancer of the Berlin State Ballet, this floor-based technique focuses on spiral motion, deep muscle engagement, and joint mobility. The exercises are designed to work with the body's natural biomechanics, promoting strength, flexibility, and coordination while reducing muscular tension.

This method is practiced without impact and does not require external resistance, making it suitable for a wide range of participants, including dancers, athletes, and individuals recovering from injuries. The practice emphasizes controlled movement and proprioception, allowing for a progressive and adaptable approach to physical conditioning.

INSCRIPTIONS ET TARIFS

REGISTRATION AND PRICES

- 30 places disponibles pour chaque niveau de stage. Inscriptions du 3 mars au 8 juin 2025
 - Stage intensif 517,39 \$ *taxes incluses*
 - Prix membre illimité 459,90 \$ *taxes incluses*
 - Achat et inscription sur place ou par téléphone seulement
 - Premier arrivé, premier servi.
-
- 30 spots available for each level. Registration from March 3rd to June 8th 2025
 - Intensive \$517,39 *taxes included*
 - Unlimited member price \$459,90 *taxes included*
 - Purchase and registration by phone or in person only
 - First come, first served.

POLITIQUE D'ANNULATION / CANCELLATION POLICY

ANNULATION:

- Les demandes d'annulation reçues plus de 24h avant le premier cours prévu à l'horaire sont remboursables.
- Les demandes d'annulation reçues moins 24h avant le premier cours prévu à l'horaire auront droit à un remboursement partiel avec des frais d'annulation de 120\$ avant taxes.
- *Extrait de la mention exigé par la Loi sur la protection du consommateur. Si le consommateur résilie le présent contrat après que le commerçant a commencé l'exécution de son obligation principale, il ne doit payer que : a) le prix des services qui lui ont été rendus, calculé sur la base du tarif en vigueur pour une classe d'accueil et b) la moins élevée des 2 sommes suivantes : 50 \$ ou une somme représentant au plus 10 % du prix des services qui ne lui ont pas été rendus.*

CANCELLATION:

- Cancellation requests received more than 24 hours before the first scheduled class are refundable.
- Cancellation requests received less than 24 hours before the first scheduled class will be entitled to a partial refund with a cancellation fee of \$120 before taxes.
- *Extract of clause required under the Consumer Protection Act. If the consumer cancels this contract after the merchant has begun the performance of his principal obligation, the consumer must pay only: a) the price of the services rendered him, computed on the basis of the current fee for a drop-in class and b) the less of the following 2 sums: \$50, or a sum representing not more than 10% of the price of the services that were not rendered him.*