

SEMAINE INTENSIVE - DU 1^{ER} AU 5 JUILLET / INTENSIVE WEEK - FROM JULY 1 TO 5 COLLÉGIAL / COLLEGIATE

**SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS / SUBJECT TO CHANGES*

| | DURÉE | LUNDI 1 ^{ER} JUILLET | MARDI 2 JUILLET | MERCREDI 3 JUILLET | JEUDI 4 JUILLET | VENDREDI 5 JUILLET |
|--------------|---------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 9h15 | 30 min. | INTRODUCTION PRÉSENTATION | | | | |
| 10h | 1h15 | BALLET MC MARISA PAULONI Olga Trofanova | BALLET MC SUZANNE GAGNON Charles Dallaire | BALLET MC KIARA FELDER Svitlana Kostenko | BALLET MC ANDREW GIDAY Richard Lupien | BALLET MC MARISA PAULONI Olga Trofanova |
| 11h15 | PAUSE | | | | | |
| 11h30 | 30 min. | POINTES MARISA PAULONI Olga Trofanova | ESSETRICS VAHÉ YEGOYAN | POINTES KIARA FELDER Svitlana Kostenko | ESSETRICS VAHÉ YEGOYAN | RÉPÉTITION MARISA PAULONI |
| 12h00 | DINER | | | | | |
| 13h15 | 1h15 | DANSE CONTEMPORAINE ANNA BUSSEY | JAZZ CHANTAL DAUPHINAIS | FLEXIBILITÉ MARISA PAULONI | SAUTS ET PIROUETTES MATTHEW CLUFF | PRÉSENTATION MYRIAM SIMON |
| 14h30 | PAUSE | | | | | REMISE DE CERTIFICAT |
| 14h45 | 1h15 | RÉPERTOIRE MYRIAM SIMON | | | | |

DESCRIPTION DES COURS

BALLET MC – *accompagné par un pianiste*

Affinez vos compétences en ballet dans notre master class avancé. Animé par des instructeurs experts, cet atelier intensif se concentre sur l'amélioration de la technique, l'accentuation du talent artistique, et le raffinement de la qualité de la performance. Dédié aux danseurs expérimentés désireux de libérer leur plein potentiel et d'atteindre un niveau supérieur dans leur art.

POINTES - *accompagné par un pianiste*

Suivant le cours de ballet, le cours de pointes se concentre sur le perfectionnement de la technique, l'exploration de mouvements complexes et l'amélioration de l'artistique. Il comprend un travail à la barre et au centre mettant l'accent sur la précision, la musicalité et l'expression.

ATELIER DE RÉPERTOIRE

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

DANSE CONTEMPORAINE (tous niveaux)

Intégrant des éléments du ballet classique et de la danse moderne, ce cours de danse contemporaine vise à développer la confiance. Les exercices permettent d'explorer une plus grande amplitude de mouvement.

DESCRIPTION DES COURS

ESSETRICS™

Ces séances d'entraînement dynamiques et dansantes sont basées sur les théories de Miranda Esmonde-White. Le programme ESSETRICS™ travaille le corps dans sa totalité 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.

JAZZ

FLEXIBILITÉ ou (ÉTIREMENTS EN DANSE)**

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 la finesse, sont décortiqués pour maximiser la hauteur du saut, le contrôle de l'équilibre et les atterrissages en douceur.

CLASS DESCRIPTIONS

BALLET MC – *with live pianist*

Refine your ballet skills to perfection in our advanced masterclass. Led by expert instructors, this intensive workshop focuses on elevating technique, enhancing artistry, and refining performance quality. Open to experienced dancers seeking to unlock their full potential and take their craft to the next level

POINTES - *with live pianist*

Followed immediately after a ballet class, the pointes class focuses on refining technique, exploring complex movements, and enhancing artistry. It includes barre and center work with emphasis on precision, musicality, and expression.

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.

CONTEMPORARY DANCE

Integrating elements of classical ballet and modern dance, this contemporary dance class aims to develop confidence. The exercises allow the exploration of a wider range of movement.

BARRE WORKOUT

Training at the barre combining ballet, Pilates and yoga techniques to tone, define and sculpt the body. Work on your posture and gain flexibility while reducing stress.

CLASS DESCRIPTIONS

BARRE AU SOL

Barre-au-sol is inspired by classical ballet and Pilates techniques. Its aim is to work in depth the muscles and joints in absolute synergy with the hips, back and abdominals to acquire fluid movement in body alignment. Set to rhythmic music, this workout is highly invigorating for the dancers' joints and muscle tone.

ESSETRICS™

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.

PORTS DE BRAS

The aim of the port de bras workshop is to develop an understanding of the different arm positions, their artistic importance for self-expression, and their effectiveness in turns, balances and jumps. In addition to specific exercises, learning at the barre and in the center is accompanied by theory, short choreographic sequences and improvisation, all within a playful framework.

PORTS DE TÊTE

The workshop's pedagogical focus is on understanding the different head positions, the role of focus and the importance of the gaze during turns, balances and self-projection. Historical notions are included in this workshop.

PLIÉS

The workshop's pedagogical focus is on understanding the plié executed in the turnout axis, foot support, the ability to push off and lift one's weight, and the control of the reception of jumps, turns or dynamic movements. Preparation at the bar or center is accompanied by theory and practice.

JUMPS AND TURNS (V)

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.

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.*
- Frais d'application non remboursable

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.*
- Application fee is nonrefundable