

FIN DE SEMAINE INTENSIVE - DU 5 AU 7 JUILLET

INTENSIVE WEEK-END - FROM JULY 5 TO 7

RÉCRÉATIF / RECREATIONAL

**SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS / SUBJECT TO CHANGES*

	DURÉE	VENDREDI 5 JUILLET		DURÉE	SAMEDI 6 JUILLET		DURÉE	DIMANCHE 7 JUILLET
16h15	30 min.	INTRODUCTION PRÉSENTATION	10h	45 min.	ENTRAINEMENT BALLET CHANTAL DAUPHINAIS	10h	45 min.	ESSETRICSTM VAHÉ YEGOYAN
17h	45 min.	ENTRAINEMENT À LA BARRE CLAUDIA CUTLER	11h	1h15	BALLET JESUS CORALES (V) Richard Lupien SHAWN HOUNSEL (III/IV) Olga Trofanova BENJAMIN HATCHER (I-II) Karine Bétournay	11h	1h15	BALLET JESUS CORALES (V) Charles Dallaire SHAWN HOUNSELL (III/IV) Svitlana Kostenko TETYANA MARTYANOVA (I-II) Olga Trofanova
17h55	1h15	BALLET SHAWN HOUNSELL (V) Svitlana Kostenko JEREMY RAIA (III/IV) Charles Dallaire ANDREW GRIDAY(I-II) Guillaume St-Cyr	12h15	PAUSE		12h15	PAUSE	
19h10	PAUSE		13h15	45 min.	ATELIER PORTS DE BRAS SHAWN HOUNSEL	13h15	45 min.	ATELIER SAUTS ET PIROUETTES TETYANA MARTYANOVA
19h40	45 min	ATELIER PORTS DE TÊTE SUZANNE GAGNON	14h30	1h15	RÉPERTOIRE V KIARA FELDER III-IV ANTONIOS BOUGIOURIS I-II SUZANNE GAGNON	14h30	1h15	RÉPERTOIRE V KIARA FELDER III-IV ANTONIOS BOUGIOURIS I-II SUZANNE GAGNON
20h30	1h15	REPERTOIRE V KIARA FELDER III-IV ANTONIOS BOUGIOURIS I-II SUZANNE GAGNON						

DESCRIPTION DES COURS

BALLET I - II

Enrichissez votre vocabulaire et approfondissez vos connaissances en améliorant votre posture et votre force musculaire. Gagnez de la confiance en effectuant vos premiers enchaînements!

BALLET III - IV

Enrichissez votre vocabulaire et approfondissez vos connaissances en améliorant votre posture et votre force musculaire. Gagnez de la confiance et continuez à développer vos enchaînements.

Passez à une barre plus élaborée et augmentez la cadence grâce à des enchaînements inspirés de chorégraphies classiques des Grands Ballets.

BALLET V

Haussez la barre 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. 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.

ENTRAÎNEMENT À LA BARRE

Entraînez-vous à la barre en mélangeant des techniques issues du ballet, du pilates et du yoga afin de tonifier, définir et sculpter le corps. Travaillez votre posture et gagnez en souplesse tout en réduisant le stress.

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.

ENTRAÎNEMENT BALLET

Cette classe d'entraînement physique de ballet, sans l'utilisation de la barre, est conçue pour les participants de tout niveau, et elle est construite pour tonifier et renforcer tous les muscles du corps tout en améliorant la posture, l'équilibre, la souplesse et la coordination.

PORTS DE BRAS

La visée pédagogique de l'atelier du port de bras est axée sur la compréhension des différentes positions des bras, leur importance artistique pour l'expression de soi, et leur efficacité lors des tours, des équilibres et des sauts. Outre des exercices spécifiques, les apprentissages à la barre et au centre sont accompagnés de théorie, de courtes séquences chorégraphiques et d'improvisation, et ce, dans un cadre ludique.

PORTS DE TÊTE

La visée pédagogique de l'atelier est axée sur la compréhension des différentes positions de tête, le rôle de la focalisation et l'importance du regard lors des tours, des équilibres et de la projection de soi. Des notions historiques sont incluses dans cet atelier.

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 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.

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.

BALLET WORKOUT

The ballet workout program is designed for people of all fitness levels who wish to sculpt their bodies like those of the professional ballet dancers. Without the use of the barre, this class will help you sculpt and tone your body muscles, achieve perfect posture, balance, flexibility and coordination.

CLASS DESCRIPTIONS

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.

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.

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.*