



Description des cours

Mini-combiné – Initiation à la danse (2-3 ans)

Étant donné leur jeune âge, les cours sont conçus de manière ludique et intègrent le jeu, des activités motrices et rythmiques. Les mouvements sont transformés en personnages (comme un lapin, une poupée, un oiseau, un soldat, etc.) ou intégrés dans des histoires fabuleuses racontées à travers la danse. Ainsi les enfants pourront développer leur motricité globale, l'organisation spatiale, l'équilibre, l'attention, le rythme, et la créativité, car les mouvements qu'il exécute font appel à son imagination et à sa sensibilité.

On le sait, les enfants ont toujours énormément d'énergie, et la danse s'avère une excellente façon de les aider à la canaliser. Conséquemment, il s'agit d'une superbe alternative aux sports classiques, autant pour les garçons que pour les filles.

La base de ce cours, le plaisir et l'amour de la danse, tout simplement

Durée des cours 35 minutes

Danse-combinée – Initiation à la danse (3-6 ans)

Danse-combiné 1
(3-4 ans) Pré-scolaire

Danse-combiné 2
(5-6 ans) Maternelle

Danse-combiné 1-2
(4-6 ans) Pré-scolaire et
Maternelle

Ces cours permettent aux enfants de découvrir plusieurs disciplines de danse, telles que le Ballet Classique, le Jazz et le Hip Hop. Étant donné leur jeune âge, les cours sont conçus de manière ludique et intègrent le jeu, des activités motrices et rythmiques. Les mouvements sont transformés en personnages (comme un lapin, une poupée, un oiseau, un soldat, etc.) ou intégrés dans des histoires fabuleuses racontées à travers la danse. Les enfants auront l'opportunité de danser sur des musiques qu'ils aiment, alternant entre des mélodies douces et/ou plus rythmées.

On le sait, les enfants ont toujours énormément d'énergie, et la danse s'avère une excellente façon de les aider à la canaliser. Conséquemment, il s'agit d'une superbe alternative aux sports classiques, autant pour les garçons que pour les filles.

La base de ce cours, le plaisir et l'amour de la danse, tout simplement. Également avec ce cours, les enfants développeront la souplesse, travailler son sens de l'équilibre et d'améliorer ses réflexes, la coordination, prendre conscience de son corps et de ses sensations, l'organisation spatiale et la capacité de mémoriser les différents mouvements, tout en gardant le rythme. La danse est une excellente façon d'apprendre la musicalité. Tout en s'amusant, l'enfant apprend à **compter les rythmes**, et est aussi amené à comprendre comment les musiques sont construites.

Les enfants apprendront deux (2) chorégraphies pour le spectacle. Sachez que les enfants dansent seuls sur la scène, les professeurs et les assistantes demeurent dans les coulisses pour les aider en cas de besoin uniquement.

Un cours divertissant où l'on apprend et l'on bouge tout en s'amusant.

Durée des cours 45 minutes

Ballet classique/Lyrique 6 ans et +		
Classique 1 (6-8 ans) 1ère et 2e année	Classique 2 (8-10 ans) 3e et 4e année	Classique 3 (10-12 ans) 5e et 6e année
Classique 4 (12-13 ans) 6e année et Secondaire 1-2	Classique Avancé et Pointes débutants (13-15 ans) Secondaire 2-3-4	Classique Avancé (16 ans +) et Pointes

Dans les cours de Ballet classique et lyrique, la technique, la tenue de corps, la bonne posture, la souplesse, l'équilibre, la coordination, la grâce, l'expression corporelle et le sens du rythme seront travaillés. Pour les cours, notre philosophie est très simple, les élèves doivent avant tout éprouver du plaisir et développer une véritable passion de la danse. C'est dans cet esprit que les cours sont enseignés.

Le côté lyrique de nos cours de classique est axé sur les émotions dansées d'une chanson et laisse le danseur inspirer le mouvement face à cette émotion. Chaque mouvement raconte une histoire différente.

Le ballet fait travailler autant le corps que la tête! Les élèves devront apprendre de nombreux enchaînements, bien écouter les consignes, corriger leurs erreurs... On parle alors de l'intelligence kinesthésique (l'intelligence du mouvement), que la danse favorise. Mais ce n'est pas tout : les cours de danse développent toutes sortes d'intelligences : spatiale, musicale et linguistique.

La danse permet de tisser des amitiés durables rapidement. Grâce à l'interaction continue avec les autres élèves, les élèves développent donc des compétences sociales essentielles qui seront aussi utiles à l'extérieur du cadre de la danse. En outre, les chorégraphies de groupe favorisent le travail en équipe, l'autodiscipline, la confiance et la coopération.

En comprenant mieux leur corps et en étant mieux dans leur peau, les gens qui pratiquent la danse développent aussi une meilleure estime de soi. Ils ont aussi, par le fait même, plus confiance en eux, ainsi qu'en leurs capacités.

Pour chacun des groupes, nos professeurs adapteront l'enseignement non seulement à l'âge des élèves, mais aussi à la dynamique du groupe. Ainsi dans certains groupes nous continuons l'enseignement de façon ludique et avec le jeu. Les élèves aimeront beaucoup les exercices qui seront partagés entre la barre, au centre et en déplacement. Pour les élèves un peu avancés, des exercices différents seront effectués ainsi que plusieurs enchaînements (adage, port de bras, pas de valse, etc.), mais toujours avec notre philosophie... le plaisir de danser.

Les élèves apprendront deux (2) chorégraphies pour le spectacle. Sachez que les élèves dansent seuls sur la scène, les professeurs et les assistantes demeurent dans les coulisses pour les aider en cas de besoin uniquement.

On le sait, les enfants ont toujours énormément d'énergie, et la danse s'avère une excellente façon de les aider à la canaliser. Conséquemment, il s'agit d'une superbe alternative aux sports classiques, autant pour les garçons que pour les filles.

L'important est d'apprendre tout en s'amusant!

Durée des cours 50 minutes

Pour le spectacle, les chorégraphies seront adaptées à l'âge et au niveau des enfants, et ce, afin de démontrer le talent de chacun.

Pour les danseurs des cours de classique avancé et des cours de pointes, tous les exercices et les chorégraphies seront plus élaborés et plus intenses. Également, certaines chorégraphies iront chercher d'autres styles (Lyrique, Hip Hop, Jazz, moderne, contemporain, etc.). Préjugés et gêne n'ont pas leur place dans ce cours puisque tous dansent pour le plaisir!

Hip Hop 6 ans et +			
Hip Hop 1 (5-8 ans) Maternelle 1ere et 2e année	Hip Hop 2 (9-10 ans) 3e et 4e année	Hip Hop 3 (10-13 ans) 5e, 6e année et sec 1	Hip Hop 4 (14 ans +) Secondaire

Dans ces cours, plaisir garanti ! Les cours de Hip Hop sont des cours qui bougent et qui permettent de lâcher son fou. Les élèves auront la chance de toucher à plusieurs styles de Hip Hop (Hip Hop classique, actuel, popping, old school, R&B, waacking, house ect.), donc chacun y trouve son compte. La période d'échauffement et d'exercice est au son de la musique actuelle, appréciée par les jeunes. Durant une heure, les élèves auront la chance de travailler leur musicalité, le cardio, l'endurance physique, la coordination, l'intention de la danse et l'expression corporelle.

Le Hip Hop ne profite pas seulement à votre corps, il aide aussi votre cerveau. Le Hip Hop aide votre cerveau à libérer les hormones du bonheur qui contribuent à une humeur et une perspective positive. Ajoutez à cela les effets bénéfiques de la musique sur le cerveau, et les danseurs de hip-hop bénéficient d'un puissant stimulateur mental.

Les élèves doivent apprendre de nombreux enchaînements dans l'ordre, bien écouter les consignes, corriger leurs erreurs... On parle alors de l'intelligence kinesthésique (l'intelligence du mouvement), que favorise la danse. Mais ce n'est pas tout : les cours de danse développent toutes sortes d'intelligences : spatiale, musicale et linguistique.

La danse permet de tisser des amitiés durables rapidement. Grâce à l'interaction continue avec les autres, les élèves développent donc des compétences sociales essentielles qui seront également utiles à l'extérieur du cadre de la danse. De plus, les chorégraphies de groupe soulignent le travail en équipe, l'autodiscipline, la confiance et la coopération.

En comprenant mieux leur corps et en étant mieux dans leur peau, les gens qui pratiquent la danse développent aussi une meilleure estime de soi. Ils ont aussi, par le fait même, plus confiance en eux, ainsi qu'en leurs capacités.

On le sait, les enfants ont toujours énormément d'énergie, et la danse s'avère une excellente façon de les aider à la canaliser. Par conséquent, il s'agit d'une superbe alternative aux sports classiques, autant pour les garçons que pour les filles.

Les enfants apprendront deux (2) chorégraphies pour le spectacle. Sachez que les enfants dansent seuls sur la scène, les professeurs et les assistantes restent dans les coulisses pour les aider en cas de besoin uniquement.

Durée du cours 50 minutes

L'important est que les élèves aient énormément de plaisir et qu'ils aient toujours hâte au prochain cours.

Contemporain 8 ans et +		
Contemporain 1 (8-11 ans) 3 ^e , 4 ^e et 5 ^e année	Contemporain 2 Débutant/intermédiaire Avancé (12 ans +) 6 ^e année et sec.	Jazz Contemporain Adultes (16 ans +)

Vous avez aimé l'émission Révolution? C'est ce genre de danse que Danse ta Vie vous propose. On utilise la gravité et les contractions du corps tout entier pour accentuer les mouvements.

Ce cours mise beaucoup sur le rapport unique entre le danseur et son corps. La compréhension d'une chorégraphie repose presque entièrement sur les ressentis. Au lieu de montrer une technique et une esthétique parfaite, ce cours démontre le réalisme de la vie et de tout ce qui la rend unique.

La danse contemporaine est donc une danse « naturelle », sans artifice. On cherche à comprendre notre rapport au corps, la signification du mouvement, l'expérimentation, les interactions entre notre corps et notre environnement... On veut exprimer par notre mouvement une émotion personnelle, un ressenti, qui peut être lié : à la musique, à la chorégraphie, au moment présent, à une pensée...

Chaque danseur, chaque chorégraphe, chaque professeur a donc sa propre danse, sa propre grammaire, son propre langage, qui renouvelle sans cesse le paysage de la danse.

La danse jazz est un mélange de sentiment, de spontanéité, d'expression de sentiments, de vivacité, de contraste. Le Jazz est un style de danse parfois plus classique, mais également plus moderne ou Funky. Ce dernier est plus urbain, mais également fortement stylisé ce qui donne le pas à des mouvements stylés et forts, avec des combats très marqués, des mouvements de coordinations rapides et accentués en contretemps. Ce cours permet de mettre de l'avant la musicalité, la coordination, la souplesse et l'expression corporelle.

Pratiquer cette activité, ça défoule ! La danse est efficace contre le stress et la dépression, grâce à la libération d'endorphines qu'elle génère. On y retrouve également l'effet social de la pratique en groupe ainsi que l'effet apaisant et/ou défoulant de la musique. C'est donc une bonne solution pour retrouver le sourire et chasser la pression.

Les chorégraphies sont adaptées et conçues selon l'évolution de chacun.
Durée du cours 50 minutes.

Volet compétitif et avancé Hip Hop (pré-requis)*

Les cours de notre volet compétitif et avancé sont pour les danseurs qui cherchent augmenter de niveau plus rapidement. Nous sommes à la recherche de danseurs motivés, passionnés de danse, disponibles et prêts à faire le nécessaire pour aller de l'avant avec le groupe.

L'objet est de former des danseurs passionnés, mais égalant des élèves qui dansent avec leurs cœurs. Nous souhaitons former une équipe unie dans une ambiance familiale et amicale. Nous souhaitons faire vivre de belles émotions et qu'ils en ressortent fiers.

Si tu adores la danse et que tu as envie de te donner à fond, ce cours est pour toi!

Ballet barre

Danse ta Vie vous propose une mise en forme à la barre dont l'accent est mis sur les mouvements tirés du ballet et du fitness. Mais rassurez-vous : vous n'avez pas besoin d'avoir de connaissance en danse pour vous adonner à l'entraînement à la barre.

Notre cours de ballet Barre est une nouvelle façon de s'entraîner, mais aussi pour améliorer la posture, la souplesse et affiner le corps.

Nos cours débutent avec un échauffement pour bien se préparer ensuite, le travail commence. Battements, pliés, relevés, élevés, etc. Ce cours s'inspire des techniques de la danse classique, mais aussi du Pilates et du Yoga afin de tonifier et affiner le corps.

Certaines semaines, nous utiliserons la technique de la barre au sol et des accessoires tels que les élastiques.

Vous ne pouvez être présent une semaine? Pas de problème puisque nous vous proposons un crédit pour la prochaine session!

Bienvenue aux personnes retraitées, aux femmes enceintes et aux mamans avec bébés.

Durant le dernier 15 minutes ce sera des exercices de renforcement, d'assouplissement et d'étirement sur tapis.

Durée des cours : 60 minutes





Horaire automne 2024

Session 1 : du lundi 9 septembre au dimanche 1er décembre 2024
 Session 2 : du lundi 13 janvier au jeudi 25 mai 2024 (spectacle 7-8 juin 25)

			Tarifs				
			Enseignants	Session 1 *	Session 2 *	Année*	Costumes*
				Payable en versements	Payable en versements	Sept à juin Rabais de 25\$ (inclus dans le prix) Payable en versements	
Lundi	16h45-17h30	Danse-combinée 1-2 (3-6 ans) Escargots Pré-scolaire et Maternelle	Laurianne	152,00 \$	228,00 \$	355,00 \$	60,00 \$
	17h30-18h20	Classique 3 (10-12 ans) Mlles Tutu 5e et 6e année scolaire	Laurianne	168,00 \$	252,00 \$	395,00 \$	75,00 \$
	18h30-19h50	Classique Avancé et pointes débutant (14 ans +) Carmen Secondaire 2-3-4	Marie-Douce /Cynthia	237,00 \$	355,00 \$	567,00 \$	80,00 \$
	20h00-21h20	Classique Avancé et Pointes (16 ans +) Don Quichotte Pre-requis	Marie-Douce	259,00 \$	388,50 \$	622,50 \$	85,00 \$
Mardi	13h15-14h15	Ballet Barre¹	Marie-Douce	107,00 \$	n/a	n/a	n/a
	17h30-18h20	Contemporain 1 (8-11 ans) Motion 3e, 4e et 5e année scolaire	Emmanuelle	163,00 \$	258,00 \$	396,00 \$	70,00 \$
	18h30-19h20	Contemporain 2 débutant/inter (12 ans +) Passion 6e année et secondaire scolaire	Emmanuelle	168,00 \$	266,00 \$	409,00 \$	75,00 \$
	19h30-20h25	Contemporain Avancé (12 ans +) Emotion Secondaire scolaire Audition requise	Emmanuelle	173,00 \$	274,00 \$	422,00 \$	80,00 \$
	20h30-21h20	Jazz-Contemporain (16 ans +) Jazzymotion	Emmanuelle	178,00 \$	282,00 \$	435,00 \$	85,00 \$
Mercredi	16h45-17h30	Danse-combinée 1-2 (4-6 ans) Lucioles Pré-scolaire et Maternelle	à déterminer	152,00 \$	241,00 \$	368,00 \$	60,00 \$
	17h35-18h20	Danse-combinée 1-2 (4-6 ans) Libellules Pré-scolaire et Maternelle	Ariane	152,00 \$	241,00 \$	368,00 \$	60,00 \$
	18h30-19h20	Hip Hop 3 (10-13 ans) Explosif 5e, 6e année et secondaire 1 scolaire	Audrey-Anne	168,00 \$	266,00 \$	409,00 \$	75,00 \$
	19h30-20h20	Hip-Hop 4 débutant/intermédiaire (14 ans +) Volcanique Secondaire 2 et + scolaire	Audrey-Anne	173,00 \$	274,00 \$	422,00 \$	80,00 \$
	20h30-21h30	Hip-Hop 4 Avancé (14 ans +) Déchaîné Secondaire 2 et + scolaire Audition requise	Audrey-Anne	173,00 \$	274,00 \$	422,00 \$	80,00 \$
Jeudi	17h30-18h20	Classique 1 (6-8 ans) Oiseaux feu 1ère et 2e année scolaire	Gabrielle	145,00 \$	250,00 \$	370,00 \$	65,00 \$
	18h30-19h20	Classique 2 (8-10 ans) Giselle 3e et 4e année scolaire	Sophie	150,00 \$	258,00 \$	383,00 \$	70,00 \$
	19h30-20h20	Classique 4 (12-13 ans) Casse-Noisette 6e année et secondaire 1-2 scolaire	Sophie	159,00 \$	274,00 \$	408,00 \$	80,00 \$
	20h30-21h15	Ballet Barre¹ (16 ans +)	à déterminer	107,00 \$	n/a	n/a	n/a



Horaire automne 2024

Session 1 : du lundi 9 septembre au dimanche 1er décembre 2024
 Session 2 : du lundi 13 janvier au jeudi 25 mai 2024 (spectacle 7-8 juin 25)

		Enseignants	Tarifs				
			Session 1 * Payable en versements	Session 2 * Payable en versements	Année* Sept à juin Rabais de 25\$ (inclus dans le prix) Payable en versements	Costumes*	
Vendredi	17h30-18h20	Hip Hop 1 (6-8 ans) Étincelles 1ère et 2e année scolaire	Lydia	158,00 \$	237,00 \$	370,00 \$	65,00 \$
	18h30-19h20	Hip Hop 2 (9-10 ans) Dynamite 3e et 4e année scolaire	Lydia	163,00 \$	244,50 \$	382,50 \$	70,00 \$
	19h30-20h20	Hip Hop 2 (9-10 ans) Foudroyant 3e et 4e année scolaire	Mélyna	163,00 \$	244,50 \$	382,50 \$	70,00 \$
	20h30-21h20	Hip Hop 3 (10-13 ans) Endiablé 5e et 6e année et secondaire 1 scolaire	Mélyna	168,00 \$	252,00 \$	395,00 \$	75,00 \$
Samedi	8h15-8h50	Mini-combiné (2-3 ans) Sauterelles	Béatrice	137,00 \$	205,50 \$	317,50 \$	50,00 \$
	9h00-9h45	Danse-combinée 1 (3-4 ans) Papillons	Béatrice	147,00 \$	220,50 \$	342,50 \$	55,00 \$
	9h50-10h35	Danse-combinée 2 (5-6 ans) Étoiles filantes Maternelle 5 ans	Florence	152,00 \$	228,00 \$	355,00 \$	60,00 \$
	10h40-11h30	Classique 2 (8-10 ans) Cendrillon 3e et 4e année scolaire	Cloé	163,00 \$	244,50 \$	382,50 \$	70,00 \$
	11h35-12h25	Classique 3 (10-12 ans) Roméo et Juliette 5e et 6e année scolaire	Cloé	168,00 \$	252,00 \$	395,00 \$	75,00 \$
	12h30-13h20	Hip Hop 1 (5-8 ans) Enflammé Maternelle, 1ere et 2e année scolaire	à déterminer	158,00 \$	237,00 \$	370,00 \$	65,00 \$
Dimanche	8h15-9h00	Danse-combinée 1 (3-4 ans) Cocinelles	Océane	147,00 \$	220,50 \$	342,50 \$	55,00 \$
	9h05-9h50	Danse-combinée 1-2 (4-6 ans) Pétillant Pré-scolaire et Maternelle	Océane	152,00 \$	228,00 \$	355,00 \$	60,00 \$
	10h00-10h45	Danse-combinée 1 (3-4 ans) Fourmis	Aurélie	147,00 \$	220,50 \$	342,50 \$	55,00 \$
	10h50-11h35	Danse-combinée 2 (5-6 ans) Scintillant Maternelle 5 ans	Aurélie	152,00 \$	228,00 \$	355,00 \$	60,00 \$
	11h45-12h20	Mini-combiné (2-3 ans) Abeilles	Cynthia	137,00 \$	205,50 \$	317,50 \$	50,00 \$
	12h30-13h20	Classique 1 (6-8 ans) Lac des Cygnes 1ère et 2e année scolaire	Cynthia	158,00 \$	237,00 \$	370,00 \$	65,00 \$
	13h30-14h30	Classique 4 (12-13 ans) Coppélia 6e année et secondaire 1-2 scolaire	Cynthia	173,00 \$	259,50 \$	407,50 \$	80,00 \$



Horaire automne 2024

Session 1 : du lundi 9 septembre au dimanche 1er décembre 2024
 Session 2 : du lundi 13 janvier au jeudi 25 mai 2024 (spectacle 7-8 juin 25)

Enseignants	Tarifs			
	Session 1 * Payable en versements	Session 2 * Payable en versements	Année* Sept à juin Rabais de 25\$ (inclus dans le prix) Payable en versements	Costumes*

L'horaire, les tarifs et les enseignants peuvent être sujets à changement.

*Plus taxes et frais d'administrations (frais d'administration sont non remboursables) / Les costumes devront être payés lorsque vous vous inscrivez pour l'année ou à la 2e session

¹Courtes sessions de 6 semaines. Le prix est pour une (1) session

En cas de différence entre les prix indiqués ici et les prix indiqués sur notre plate-forme d'inscription, ceux-ci prévalent.

Calendrier annuel Danse ta Vie 2024 à 2025

Août 2024						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre 2024						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octobre 2024						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Novembre 2024						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Décembre 2024						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Janvier 2025						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Février 2025						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Mars 2025						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Avril 2025						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai 2025						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juin 2025						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Juillet 2025						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Session 1

	Début session		Fin session	Pas de cours	Cours halloween	Cours présentations aux parents	Cours Pyjama
--	---------------	--	-------------	-------------------------	-----------------	---------------------------------	--------------

Session 2

	Début session		Fin session	Pas de cours	Cours St-Valentin	Beach party
--	---------------	--	-------------	-------------------------	-------------------	-------------

Spectacles

	Début vente billets spectacle		Partiques générales		Spectacles
--	-------------------------------	--	---------------------	--	------------

Camp de jour

	Inscriptions camp de jour		Début Camp de jour À déterminer
--	---------------------------	--	------------------------------------



Tenue vestimentaire 2024-2025

Mini-combiné et Danse-combinée

Filles*

- Maillot de danse
- Collant roses ou leggings noirs
- Chaussons de ballet ou de gymnastique
- Jupe de danse rose ou tutu (optionnelle)

Garçons*

- T-shirt ou camisole confortable
- Pantalon confortable
- Chaussons de ballet ou de gymnastique

Vous pouvez également vous procurer un t-shirt Danse ta Vie

Ballet classique / Lyrique

Filles*

- Maillot de danse **noir** (idéalement sans manche)
- Collant roses ou leggings noirs (classique Avancé couleur chair pour le spectacle)
- Chaussons de ballet ou de gymnastique roses
- Jupe de danse noire (optionnelle)

Des bas de nylon ou collant couleur chair pourrait être demandé pour les spectacles

Garçons*

- T-shirt ou camisole noir ou blanc
- Pantalon noir
- Chaussons de ballet ou de gymnastique noirs

Hip Hop

- Camisole ou t-shirt confortable
- Pantalon de sport ou leggings **PAS DE JEANS**
Un short cuissard, une camisole ou un top de sport noir pourrait être demandé pour les spectacles
- Espadrilles

Vous pouvez également vous procurer un t-shirt ou une camisole Danse ta Vie

Tenue vestimentaire 2024-2025

Contemporain

- Camisole ou t-shirt confortable
- Leggin ou cuissard noirs

Un short cuissard, une camisole ou un top de sport noir pourrait être demandé pour les spectacles

- Coussinets d'avant-pied ou pieds nus

Vous pouvez également vous procurer un t-shirt ou une camisole Danse ta Vie

Jazz

- Camisole ou t-shirt confortable
- Pantalon de sport ou leggings

Un short cuissard, une camisole ou un top de sport noir pourrait être demandé pour les spectacles

- Demi-pointe noire

Vous pouvez également vous procurer un t-shirt ou une camisole Danse ta Vie

Ballet barre

- Camisole ou t-shirt confortable
- Pantalon de sport ou leggings
- Chaussons de ballet ou pieds nus

Vous pouvez également vous procurer un t-shirt ou une camisole Danse ta Vie

Vous pouvez vous procurer nos articles à l'effigie de Danse ta Vie soit dans notre boutique en ligne ou directement lors de votre inscription.

- Cheveux attachés en tout temps
- Aucun port de bijoux
- Frais de costumes additionnels pour le spectacle de fin d'année (voir les tarifs).

Vous pourrez trouver la plupart des articles à la [Boutique au pas de danse](#) (notre fournisseur officiel) et dans les magasins à grande surface.



*Il est à noter que lors des spectacles de fin d'année, il sera nécessaire de porter en dessous du costume de spectacle la tenue vestimentaire du cours.

**Le terme filles ou garçon n'est qu'à titre d'exemple et non obligatoire*