



**CENTRE DE PRATIQUES ARTISTIQUES &
DE BIEN-ÊTRE CORPOREL TOUT PUBLIC**

PROGRAMME ACTIVITÉS ARTISTIQUES

**SAISON 2025
2026**

PROGRAMME SAISON 2025/2026

LUNDI

cours de danse

ÉVEIL À LA DANSE 4/6 ANS (17H15-18H00)
PREMIER CONTACT ARTISTIQUE POUR LES PLUS JEUNES : MOTRICITÉ EN MUSIQUE.

cours de danse

JAZZ ENFANT 10/13 ANS - NIVEAU 2 (18H15-19H30)
MOUVEMENT, RYTHME ET CRÉATIVITÉ DANS UNE AMBIANCE DYNAMIQUE.

cours de danse

JAZZ ADULTE - NIVEAU 1 (19H45-21H15)
INITIATION AU STYLE JAZZ : COORDINATION, MUSICALITÉ, EXPRESSION.

MARDI

*atelier corporel
tout public*

GYM DOUCE SENIOR (11H00-12H00)
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE : POSTURE, RESPIRATION, DANSE DOUCE.

cours de danse

JAZZ ENFANT 8/10 ANS - NIVEAU 1 (17H15-18H00)
DECouvre LE RYTHME ET L'ÉNERGIE DE LA DANSE JAZZ DANS UN COURS LUDIQUE ET DYNAMIQUE.

cours de danse

CLASSIQUE ENFANT 7/11 ANS - NIVEAU 1 & 2 (18H15-19H15)
LES ENFANTS APPRENNENT GRACE, POSTURE ET DISCIPLINE EN DOUCEUR

cours de danse

BROADWAY JAZZ CABARET - NIVEAU 1 (19H30-20H30)
TABLEAUX DE COMÉDIES MUSICALES

cours de danse

BROADWAY JAZZ CABARET - NIVEAU 2 (20H30-22H00)

MERCREDI

*accueil artistique
jeune public*

MERCREDI ARTISTIQUE ENFANT 6/12 ANS (08H30-17H30)
JOURNÉE ARTISTIQUE COMPLÈTE : DANSE, CHANT, DESSIN, THEATRE, ARTS PLASTIQUES, CREATION.

*atelier corporel
tout public*

YIN YOGA & STRETCHING (18H30-19H15)
SÉANCE DE DÉTENTE PROFONDE, RESPIRATION ET RELÂCHEMENT.

*atelier corporel
tout public*

PILATES (19H30-20H15)
RENFORCEMENT EN DOUCEUR, GAINAGE ET POSTURE.

cours de danse

JAZZ ADULTE - NIVEAU 2 (20H30-22H00)



TARIFS 2025/2026

ADHESION ANNUELLE 40€/ADHERENT

*possibilité de paiement en plusieurs fois jusqu'à 10x

ADULTES - SENIORS

CLUB MATINAL BIEN ETRE **PREMIUM**

Pack Forme & Bien-être

*34€ le forfait de 2h Carnet de 10 tickets

(-10% réduction pour deuxième ou troisième membre famille)

ADULTES - SENIORS

*600€/AN 1 cours par semaine

*1100€/AN 2 cours par semaine

*1650€/AN 3 cours par semaine

(-10% réduction pour deuxième ou troisième membre famille)

JEUNE PUBLIC (4/17 ans)

*450€/AN 1 cours par semaine

*800 €/AN 2 cours par semaine à partir de 6 ans

(-10% réduction pour deuxième ou troisième membre famille)

ACCUEIL ARTISTIQUE JEUNE PUBLIC (6/12 ans)

*1800€/AN MERCREDIS ARTISTIQUES

200€ la semaine STAGES VACANCES ARTISTIQUES

ACTIVITÉS ANNEXES

CHANT EN COURS PARTICULIERS

75 €/ heure, FORFAIT DE 10h À 700 €

COACHING PARTICULIER

75 €/heure, Forfait de 10h à 700 €

BALS OUVERTURE DE MARIAGE

Forfait de 4h à 350€ (+ 1h offerte)

ANNIVERSAIRES ENFANTS 6/12 ans

20€/enfant Minimum 10 enfants

Les samedis ou Dimanches



PROGRAMME SAISON 2025/2026

JEUDI

*résidences accueil
d'artistes*

**RÉSIDENCES D'ARTISTES (12H00-17H00)
ACCUEIL CRÉATIF POUR COMPAGNIES, ARTISTES EN RECHERCHE OU RÉPÉTITION.**

cours de danse

JAZZ INITIATION 6-8 ANS (17H15-18H00)

cours de danse

**STREET JAZZ ADOS 13/17 ANS (18H15-19H30)
CHORÉGRAPHIES MODERNES ET URBAINES.**

VENDREDI

*atelier corporel tout
public*

PILATES (11H-11H45)

*résidences
accueil d'artistes*

RESIDENCE ARTISTES (13H30-17H30)

cours de danse

CLAQUETTES DEB. (18h00-19h00)

cours de danse

DANSE CLASSIQUE ADULTES (19H-20H30)

SAMEDI

inclusion sociale

**ACCUEIL INCLUSION & SPORT SANTÉ (10H30-12H30)
ACTIVITÉS ARTISTIQUES ADAPTÉES POUR ENFANTS ET ADULTES PORTEURS DE HANDICAP.**

*résidences
accueil d'artistes*

RÉSIDENCES & ÉVÉNEMENTS CULTURELS (12H30-22H00)

DIMANCHE

*résidences
accueil d'artistes*

RÉSIDENCES & ÉVÉNEMENTS CULTURELS (09H00-22H00)

*production maison,
création*

BALS, EXPOSITIONS, FESTIVALS, THÉÂTRE, VERNISSAGES, PROJECTIONS.



**1 COURS
D'ESSAI
OFFERT !**

TARIFS 2025/2026

SYSTEM' DANCE STUDIO

PROGRAMME TOUT PUBLIC

ADULTES & SENIORS

40€

**FRAIS D'ADHÉSION
ANNUELS À
L'ASSOCIATION**

Ce programme alliant bien-être et pratiques artistiques est fait pour vous ! Osez l'Art et le Bien-Être

Chaque mois, 4 séances dans chaque discipline de votre choix pour vous perfectionner pas à pas.

Chaque trimestre, un point personnalisé avec votre enseignant pour accompagner votre progression.

Vous avez toujours rêvé de danser, chanter, écrire ou monter sur scène sans jamais franchir le pas ?

Il est temps de vous accorder cet espace de liberté et d'expression que vous méritez. Que vous soyez débutant ou déjà expérimenté, vous serez accueilli comme vous êtes, et accompagné avec sérieux et passion.

Bien plus qu'une simple activité artistique. Ici, chacun de vous vient pour s'épanouir, progresser et créer, dans un climat de confiance.

Parcours initiatique au théâtre, chant, danse et écriture :

Ces disciplines vous permettront de vous reconnecter à vous-même, d'explorer votre potentiel et de contribuer, si vous le souhaitez, à un projet collectif fort et vibrant.

Pour un programme complet et parce qu'un esprit libre vit dans un corps en mouvement, vous pourrez en parallèle entretenir votre bien-être à travers ces pratiques douces et puissantes : Yin-Yoga, Pilates, Gym douce.

Quelque soit votre âge ou condition physique, vous trouverez la pratique qui vous convient, à votre rythme, dans une ambiance chaleureuse et profondément respectueuse de votre personne.

Vous bénéficierez de toute l'expertise de nos professeurs, qui sauront vous mettre à l'aise tout en vous aidant à gagner en mobilité, à renforcer vos groupes musculaires et à aligner le corps et l'esprit pour un équilibre durable. Rejoignez-nous et révélez votre voix, votre souffle, votre mouvement, votre force.



**FORFAIT 1 COURS
PAR SEMAINE**

60€

PAR MOIS

4 SÉANCES MENSUELLES

ENGAGEMENT
SUR LA SAISON

**FORFAIT 2 COURS
PAR SEMAINE**

110€

PAR MOIS

8 SÉANCES MENSUELLES

ENGAGEMENT
SUR LA SAISON

**FORFAIT 3 COURS
PAR SEMAINE**

165€

PAR MOIS

12 SÉANCES MENSUELLES

ENGAGEMENT
SUR LA SAISON

LES SÉANCES MENSUELLES NE SONT PAS CUMULABLE APRÈS CHAQUE FIN DE MOIS

HORS VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS

**1 COURS
D'ESSAI
OFFERT !**

SYSTEM' DANCE STUDIO

PROGRAMME TOUT PUBLIC

ADULTES & SENIORS

Ce programme alliant bien-être et pratiques artistiques est fait pour vous ! Osez l'Art et le Bien-Être

Chaque mois, 4 séances dans chaque discipline de votre choix pour vous perfectionner pas à pas.

Chaque trimestre, un point personnalisé avec votre enseignant pour accompagner votre progression.

Vous avez toujours rêvé de danser, chanter, écrire ou monter sur scène sans jamais franchir le pas ?

Il est temps de vous accorder cet espace de liberté et d'expression que vous méritez. Que vous soyez débutant ou déjà expérimenté, vous serez accueilli comme vous êtes, et accompagné avec sérieux et passion.

Bien plus qu'une simple activité artistique. Ici, chacun de vous vient pour s'épanouir, progresser et créer, dans un climat de confiance.

Parcours initiatique au théâtre, chant, danse et écriture :

Ces disciplines vous permettront de vous reconnecter à vous-même, d'explorer votre potentiel et de contribuer, si vous le souhaitez, à un projet collectif fort et vibrant.

Pour un programme complet et parce qu'un esprit libre vit dans un corps en mouvement, vous pourrez en parallèle entretenir votre bien-être à travers ces pratiques douces et puissantes : Yin-Yoga, Pilates, Gym douce.

Quelque soit votre âge ou condition physique, vous trouverez la pratique qui vous convient, à votre rythme, dans une ambiance chaleureuse et profondément respectueuse de votre personne.

Vous bénéficierez de toute l'expertise de nos professeurs, qui sauront vous mettre à l'aise tout en vous aidant à gagner en mobilité, à renforcer vos groupes musculaires et à aligner le corps et l'esprit pour un équilibre durable. Rejoignez-nous et révélez votre voix, votre souffle, votre mouvement, votre force.



4 SÉANCES MENSUELLES



**1 COURS
D'ESSAI
OFFERT !**

SYSTEM' DANCE STUDIO

PARCOURS JEUNE PUBLIC

(4 ans - 17 ans)

"A chacun son chemin artistique"

Chaque enfant peut choisir un ou plusieurs domaines artistiques : Danse, Théâtre ou chant.

Danse Jazz ou Classique, pour bouger selon sa sensibilité. Theatre, pour jouer, s'exprimer, improviser.

Chant collectif pour ressentir la musique ensemble, vibrer en harmonie.

Nous respectons leur rythme et les guidons avec soin pour les faire grandir scéniquement avec confiance.

Éveil artistique (4 - 6 ans) "Grandir en scène dès le plus jeune âge"

Premiers pas dans le mouvement, le rythme et l'imaginaire.

L'enfant découvre son corps, explore l'espace et développe sa sensibilité artistique à travers le jeu corporel et la danse.

Initiation aux arts de la scène (6 - 8 ans) "Artistes en herbe" un éveil à la scène complet, progressif et joyeux.

Bouger sur des rythmes Jazz, aborder la danse classique, premiers jeux d'interprétation, expression par le chant.

Enfants (8 - 10 ans) "Tous en scène" mise en scène de projets artistiques, créations en devenir

Approfondissement des techniques en danse, expression théâtrale et chant collectif.

Pré-ados (11 - 13 ans) "Développer sa singularité" harmonisation vocale en groupe

Consolidation artistique : perfectionnement technique, interprétation, construction d'un rôle.

Adolescents (14 - 17 ans) "Réveiller et affirmer l'identité d'artiste qui sommeille en toi"

Travail approfondi en danse, theatre et chant collectif, création de projets, autonomie scénique, esprit de groupe et maîtrise de soi.



**ABONNEMENT JEUNE PUBLIC
1 COURS PAR SEMAINE**

45 €

PAR MOIS

4 SÉANCES MENSUELLES

ENGAGEMENT
SUR LA SAISON

**ABONNEMENT JEUNE PUBLIC
2 COURS PAR SEMAINE
À PARTIR DE 6 ANS**

80 €

PAR MOIS

8 SÉANCES MENSUELLES

ENGAGEMENT
SUR LA SAISON



**1 COURS
D'ESSAI
OFFERT !**

SYSTEM' DANCE STUDIO

PARCOURS JEUNE PUBLIC

(4 ans - 17 ans)

"A chacun son chemin artistique"

Chaque enfant peut choisir un ou plusieurs domaines artistiques : Danse, Théâtre ou chant.

Danse Jazz ou Classique, pour bouger selon sa sensibilité. Theatre, pour jouer, s'exprimer, improviser.

Chant collectif pour ressentir la musique ensemble, vibrer en harmonie.

Nous respectons leur rythme et les guidons avec soin pour les faire grandir scéniquement avec confiance.

Éveil artistique (4 - 6 ans) "Grandir en scène dès le plus jeune âge"

Premiers pas dans le mouvement, le rythme et l'imaginaire.

L'enfant découvre son corps, explore l'espace et développe sa sensibilité artistique à travers le jeu corporel et la danse.

Initiation aux arts de la scène (6 - 8 ans) "Artistes en herbe" un éveil à la scène complet, progressif et joyeux.

Bouger sur des rythmes Jazz, aborder la danse classique, premiers jeux d'interprétation, expression par le chant.

Enfants (8 - 10 ans) "Tous en scène" mise en scène de projets artistiques, créations en devenir

Approfondissement des techniques en danse, expression théâtrale et chant collectif.

Pré-ados (11 - 13 ans) "Développer sa singularité" harmonisation vocale en groupe

Consolidation artistique : perfectionnement technique, interprétation, construction d'un rôle.

Adolescents (14 - 17 ans) "Réveiller et affirmer l'identité d'artiste qui sommeille en toi"

Travail approfondi en danse, theatre et chant collectif, création de projets, autonomie scénique, esprit de groupe et maîtrise de soi.



TARIFS 2025/2026

SYSTEM' DANCE STUDIO

"LE CLUB"

"STAGES ARTISTIQUES"

LES MERCREDIS & LES VACANCES SCOLAIRES

De 8h30 à 17h30

JEUNE PUBLIC (6 à 12 ans)

"Grandir en scène"

Chaque mercredi ou semaine de vacances une plongée dans l'univers des arts vivants dans l'esprit d'une compagnie.

Une véritable immersion dans le monde de la création artistique programme de découverte des arts de la scène encadré par une équipe spécialisée. dans chacun des domaines du théâtre, de la danse, du chant et des arts plastiques...

Dans une ambiance joyeuse, bienveillante et passionnée, Le tout rythmé par la créativité, l'expression et la coopération.

Jouer, interpréter, créer, partager et prendre confiance



MERCREDIS
ARTISTIQUES

180 €

PAR MOIS

ENGAGEMENT
SUR LA SAISON

SEMAINE
VACANCES

200 €

PAR SEMAINE

SUR RESERVATION

40 €

FRAIS D'ADHÉSION
ANNUELS À
L'ASSOCIATION



SYSTEM' DANCE STUDIO

"LE CLUB"

"STAGES ARTISTIQUES"

LES MERCREDIS & LES VACANCES SCOLAIRES

De 8h30 à 17h30

JEUNE PUBLIC (6 à 12 ans)

"Grandir en scène"

Chaque mercredi ou semaine de vacances une plongée dans l'univers des arts vivants dans l'esprit d'une compagnie.

Une véritable immersion dans le monde de la création artistique programme de découverte des arts de la scène encadré par une équipe spécialisée. dans chacun des domaines du théâtre, de la danse, du chant et des arts plastiques...

Dans une ambiance joyeuse, bienveillante et passionnée, Le tout rythmé par la créativité, l'expression et la coopération.

Jouer, interpréter, créer, partager et prendre confiance



NOUVEAUTÉ 2025/2026

1 COURS
D'ESSAI
OFFERT !

SYSTEM'DANCE STUDIO

CLUB MATINAL BIEN ETRE PREMIUM

ADAPTÉ À TOUS

"Venez trouver le bien-être et acquérir une remise en forme régulièrement tout au long de la saison dans une ambiance chaleureuse et cocooning"

Routines matinales

Tous les jours de la semaine en matinée et en soirée le mercredi (Séances de 18H30 à 20H15)
Entouré, conseillé par un coach expérimenté formé à l'écoute du corps pour vous accompagner et vous faire progresser.

Un rendez-vous bien-être au quotidien "Bulle de slow life"
un moment privilégié pour ralentir, souffler, vous écouter et amorcer la journée avec plus de clarté et de force.

Programme douceur

Yin Yoga

doux et profond pour assouplir le corps, apaiser le mental et réveiller en douceur vos énergies.

Une pratique idéale pour prendre soin de soi et cultiver le calme intérieur.

Un temps de renforcement musculaire ciblé
pour renforcer votre posture, tonifier votre silhouette et renforcer votre stabilité.

Une séance de relaxation guidée
pour pour savourer l'instant, relâcher les tensions et installer durablement la sérénité en vous.

Un moment rien qu'à vous, pour vous recentrer, respirer, vous reconnecter à votre corps et à votre esprit, avant de démarrer votre journée. Accueil privilégié avec jus de fruits bio et petite collation. idéal pour échanger avec les autres participants, tisser des liens, et créer une belle dynamique de groupe. Un rendez-vous incontournable !



ROUTINES
MATINALES

80€

PAR MOIS

ENGAGEMENT
SUR LA SAISON



HORS VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS

1 COURS
D'ESSAI
OFFERT !

NOUVEAUTÉ 2025/2026

SYSTEM'DANCE STUDIO

CLUB MATINAL BIEN ETRE PREMIUM

ADAPTÉ À TOUS

"Venez trouver le bien-être et acquérir une remise en forme régulièrement tout au long de la saison dans une ambiance chaleureuse et cocooning"

Routines matinales

Tous les jours de la semaine en matinée et en soirée le mercredi (Séances de 18H30 à 20H15)
Entouré, conseillé par un coach expérimenté formé à l'écoute du corps pour vous accompagner et vous faire progresser.

Un rendez-vous bien-être au quotidien "Bulle de slow life"
un moment privilégié pour ralentir, souffler, vous écouter et amorcer la journée avec plus de clarté et de force.

Programme douceur

Yin Yoga

doux et profond pour assouplir le corps, apaiser le mental et réveiller en douceur vos énergies.

Une pratique idéale pour prendre soin de soi et cultiver le calme intérieur.

Un temps de renforcement musculaire ciblé
pour renforcer votre posture, tonifier votre silhouette et renforcer votre stabilité.

Une séance de relaxation guidée
pour pour savourer l'instant, relâcher les tensions et installer durablement la sérénité en vous.

Un moment rien qu'à vous, pour vous recentrer, respirer, vous reconnecter à votre corps et à votre esprit, avant de démarrer votre journée. Accueil privilégié avec jus de fruits bio et petite collation. idéal pour échanger avec les autres participants, tisser des liens, et créer une belle dynamique de groupe. Un rendez-vous incontournable !



HORS VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS

40€

FRAIS D'ADHÉSION
ANNUELS À
L'ASSOCIATION

SYSTEM' DANCE STUDIO

ACTIVITÉS ANNEXES

CHANT EN COURS PARTICULIERS

75 EUROS PAR HEURE, FORFAIT DE 10H À 700 EUROS

ANNIVERSAIRES ENFANTS 6/12 ANS

DE 14H30 À 17H30

BOUM PARTY

ANIMATIONS MUSICALES

MISE À DISPOSITION DE DÉGUISEMENTS FILLES/ GARÇONS

OPTIONS MAQUILLAGE, DJ ET AUTRES

DISPONIBLES SUR DEMANDE

20 EUROS PAR ENFANT , MINIMUM 10 ENFANTS

BAL D'OUVERTURE DE MARIAGE

FORFAIT 4H + 1H OFFERTE : 350 EUROS

TOUS STYLES & PERSONNALISÉ

POSSIBILITÉ DE DÉPLACEMENT HORS LES MURS

COACHING PRIVÉ

75 EUROS LA LEÇON, FORFAIT DE 10H À 700 EUROS



ACTIVITÉS ANNEXES

40€

FRAIS D'ADHÉSION
ANNUELS À
L'ASSOCIATION

CHANT EN COURS PARTICULIERS

ANNIVERSAIRES ENFANTS 6/12 ANS

DE 14H30 À 17H30

BOUM PARTY

ANIMATIONS MUSICALES / DANSE / KARAOKE

MISE À DISPOSITION DE DÉGUISEMENTS FILLES / GARÇONS

BAL D'OUVERTURE DE MARIAGE

TOUS STYLES & PERSONNALISÉ

POSSIBILITÉ DE DÉPLACEMENT HORS LES MURS

COACHING PRIVÉ



PORTES OUVERTES

Réouverture LUNDI 1 SEPTEMBRE

AMATEURS / PROFESSIONNELS
TOUT PUBLIC

JAZZ
CLASSIQUE
STREET JAZZ
CONTEMPORAIN
THEATRE - CHANT
FORME & BIEN ÊTRE
PILATES - YIN YOGA
CLAQUETTES AMERICAINES
BROADWAY JAZZ CABARET



Saison 2025/2026

VENEZ ESSAYER VOS COURS PREFERES...

INFOS : 06 60 91 64 13

studiosystemdance@gmail.fr

