

COURS Hebdomadaires

ADULTES ADOS - tous niveaux
Danse Afro-contemporaine



10 COURS
80€
SAISON
190€

Sandrine Fontaine invite à une danse exploratrice aux influences métissées. Ouverture des espaces, travail de la colonne, tours et spirales, rythme et musicalité sont des axes forts de son travail inspiré des danses d'Afrique de l'ouest. Se connecter au corps et lâcher le mental pour profiter avec confiance du mouvement.

Horaires : mardi de 19h à 20h30

Sébastien Delaunay enseigne la pratique des instruments traditionnels d'Afrique de l'ouest que sont le Djembé et le Dum Dum. Découvrez les différentes techniques de jeu et les rythmes variés des musiques mandingues, ainsi que la place de chaque instrument dans un ensemble rythmique. (Instruments à disposition)

Horaires :
jeudi de 19h15 à 20h30, niveau 1 (débutant et intermédiaire)
jeudi de 20h30 à 21h45, niveau 2 (avancé)

ADULTES - 2 niveaux
Percussions africaines



10 COURS
100€
SAISON
230€

Ateliers Mensuels

« Petits & Grands »
éveil corporel et musical

Un moment privilégié à savourer en famille dans une atmosphère ludique et complice. Le mouvement s'installe dans une danse, les voix s'élèvent avec des chansons, les mains trouvent des instruments à manipuler pour explorer la musicalité dans son corps et dans l'espace partagé.
Parent(s) et enfant(s) à partir de 6 mois

Dates : les samedis 3/10 - 7/11 - 12/12 - 16/01 - 13/02 - 20/03 - 17/04 - 5/06

Horaires : de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45

Lieu

MAISON DE QUARTIER DE DOULON
1 rue de la Basse Chesnaie, 44300 Nantes

ACCÈS :
BUS 12 ARRÊT « DRUIDES » / BUS 87 ARRÊT « COLINIÈRE » /
C7 ARRÊT « BASSE-CHESNAIE » / TRAM 1 ARRÊT « LANDREAU »

ADHÉRENT
6€ / PERS



NON-ADHÉRENT
9€

65€ 12 PLACES

à partir de 5 ans

Danse enfants



ADHÉRENT
12€

NON-ADHÉRENT
18€

Après un temps d'échauffement corporel, Sandrine Fontaine vous propose une initiation ludique au chant par des jeux vocaux et l'apprentissage de chants issus d'un répertoire métissé. Laissez votre voix trouver sa place parmi d'autres, explorer avec elles le champ de nuances, d'harmonisations et de rythmiques possibles pour construire ensemble un son tout en relief.

Dates : les dimanches 4/10 - 8/11 - 13/12 - 17/01 - 14/02 - 21/03 - 18/04 - 6/06 - 4/07

Horaires : de 13h à 16h

Sandrine Fontaine emmène les enfants dans son univers afro-contemporain, où le plaisir guide le mouvement. Entre propositions construites à s'approprier et moments de danse libre guidée, ces ateliers offrent une belle place à la créativité, à l'expression et à l'imaginaire. Sur le chemin, les enfants rencontrent la conscience du corps, la relation aux autres, l'espace et la musicalité.

Dates : les samedis 3/10 - 7/11 - 12/12 - 16/01 - 13/02 - 20/03 - 17/04 - 5/06

Horaires : de 14h à 15h30

ADULTES - tous niveaux

Chants polyphoniques

ADHÉRENT
25€

NON-ADHÉRENT
35€

6 ATELIERS
125€