

# ASSOCIATION SABLÉ DANSE MANIA

## HEELS DANCE LOLA FOUCHER

2 Cours proposés

- ❖ De 16 ans à 25 ans
- ❖ Adulte (partir de 26ans)



**NOUVEAU À PARTIR D'OCTOBRE**



# ASSOCIATION SABLÉ DANSE MANIA

## HEELS DANCE LOLA FOUCHER

### Concernant les chaussures de Heels :

La tenue pour le cours est libre.

Mais il est important que la chaussure maintienne bien la cheville.

Le talon doit être fin de préférence.

Et concernant la hauteur du talon, il existe plusieurs tailles !

- 7 cm
- 9,5 cm (si vous êtes habituées à porter des talons)

QR CODE  
Site SDM



### Studios Danse

30 rue Albert Camus 72300 SABLÉ-SUR-SARTHE

Tél: 06 84 27 22 43 Mail : [bg@sable-danse-mania.fr](mailto:bg@sable-danse-mania.fr)

## Qu'est-ce que le Heels Dance ?

Le Heels, comme son nom l'indique, se pratique sur talons!  
Jeux de jambes dynamiques, contrôle de son centre du corps, légèreté sur les pieds, alliance de rythme en sensualité.

Plusieurs styles peuvent se mélanger street jazz – hip hop. L'accent restera sur le modern'jazz.

Tu viens, tu adoptes ton corps tel qu'il est, sans le cacher, sans le comparer, tu te trouves belle avec tes imperfections parfaites !

Tu vas développer ta féminité, sans vulgarité et prendre confiance.

Les cours s'adressent aux jeunes à partir de 16ans et aux adultes.



## HORAIRES DE COURS

Cours 1 pour les jeunes de 16 ans à 25 ans.

Cours 2 pour les adultes à partir de 26 ans.

Pour cette saison, nous vous proposons 1 cours par mois et suivant les demandes d'autres cours pourront être programmés.

### COURS 1 les jeudis de 19H30 à 21H :

10 octobre 2024  
14 novembre 2024  
12 décembre 2024  
09 janvier 2025  
06 février 2025  
06 mars 2025  
03 avril 2025  
15 mai 2025  
12 juin 2025  
26 juin 2025

### COURS 2 les vendredis de 19H à 20H20 :

11 octobre 2024  
15 novembre 2024  
13 décembre 2024  
10 janvier 2025  
07 février 2025  
07 mars 2025  
04 avril 2025  
16 mai 2025  
13 juin 2025  
27 juin 2025

## TARIFS

Forfait 10 cours 120€

Cours à l'unité 15€