144 DANCE STUDIO since 1996

INSTRUCTIONS POUR LES COURS ENFANTS ET ADOS

1) TENUES DE DANSE CLASSIQUE :

A lire très attentivement…

• Bijoux interdits pour tous les groupes & pas de culottes qui dépassent !
• La tenue de votre enfant doit être lavée chaque semaine. Nous n'accepterons pas des tenues déchirées ou sales.
• Les élèves pourront être refusés en cas de tenue non adéquate
• Chaussons de classique : Uniquement block. Pas de décathlon qui sont inconfortables au niveau des coutures pour l'enfant !
• Cache coeur obligatoire pour l'hiver, nous n'accepterons pas de pull
• L'enfant doit arriver avec son chignon (prévoir un kit de secours dans son sac de danse)
• Pensez à donner une bouteille d'eau ou gourde. Une fontaine à eau est à leur disposition dans les vestiaires.

Eveil 4-5 ans : ROSE PALE
Justaucorps avec jupette incorporée de préférence ou justaucorps simple (la jupe libre n'est pas autorisée)
Collants de danse roses avec pieds
1/2 pointes roses bi-semelles en toile
Chignon et barrettes ou bandeau avec barrettes pour les cheveux courts (pas de cheveux dans les yeux)

Initiation 6-7 ans : PARME
Justaucorps avec jupette incorporée de préférence ou justaucorps simple (la jupe libre n'est pas autorisée)
Collants de danse roses avec pieds
1/2 pointes roses bi-semelles en toile
Chignon et barrettes ou bandeau avec barrettes pour les cheveux courts (pas de cheveux dans les yeux)

Préparatoire (8 ans et +) : BLEU CLAIR
Justaucorps avec ou sans jupette monté sur élastique de préférence
Collants de danse roses avec pieds
1/2 pointes roses bi-semelles en toile
Chignon et barrettes ou bandeau avec barrettes pour les cheveux courts (pas de cheveux dans les yeux)

Elémentaire 1 (9 ans et +) : BORDEAUX
Justaucorps avec ou sans jupette monté sur élastique de préférence
Collants de danse roses avec pieds
1/2 pointes roses bi-semelles en toile
Chignon et barrettes ou bandeau avec barrettes pour les cheveux courts (pas de cheveux dans les yeux)

Elémentaire 2 (11 ans et +) / Pointes : NOIR
Justaucorps avec ou sans jupette monté sur élastique de préférence
Combi en laine acceptée pour l'échauffement
Collants de danse roses avec pieds
1/2 pointes roses bi-semelles en toile et pointes (si cours spécifique cours de pointes)
Chignon et barrettes ou bandeau avec barrettes pour les cheveux courts (pas de cheveux dans les yeux)

L'élève pourra se voir refuser le cours en cas de non respect de la tenue adéquate.

INSTRUCTIONS POUR LES COURS ENFANTS ET ADOS

2) TENUES DE DANSE MODERN'JAZZ & CONTEMPORAIN

• Bijoux interdits pour tous les groupes.
• La tenue de votre enfant doit être lavée chaque semaine. Nous n'accepterons pas des tenues déchirées ou sales.
• Les élèves pourront être refusés en cas de tenue non adéquate
• Justaucorps obligatoire (pas de tee-shirts) pour le modern'jazz. Brassière ou top de danse autorisé pour le contemporain
• Leggings, pantalon jazz ou short de danse noir pour tous les groupes (lycra ou coton)
• Choix personnel de porter un collant de danse sans pieds ou jambes nues.
• Pieds nus MAIS prévoir des chaussettes pour le début du cours
• Cache-coeur si besoin pour l'hiver...Nous n'accepterons pas de pull en cours !
• Nuque dégagée (queue de cheval, chignon...), pas de cheveux dans les yeux
• Pensez à donner une bouteille ou gourde, une fontaine à eau est à leur disposition dans les vestiaires.

COULEURS OBLIGATOIRES pour les justaucorps :
Eveil 4/5 ans : Rose pastel
Initiation 6/7 ans : Parme
Préparatoire 8 ans et + et 8/11 ans : Bleu clair
Tous niveaux : Noir
Contemporain : Noir
L'élève pourra se voir refuser le cours en cas de non respect de la tenue adéquate.

3) TENUE DE DANSE POUR TOUS LES COURS SAUF CLASSIQUE ET MODERN'JAZZ

• Jogging, short ou leggings + tee-shirt confortable afin de libérer les mouvements…+ Baskets
• PAS DE JEAN'S et de PULL durant les cours !
• Cheveux attachés de préférence
L'élève pourra se voir refuser le cours en cas de non respect de la tenue adéquate.

NOTE AUX PARENTS POUR UN BON DEROULEMENT DES COURS

Les cours d'1h durent 55mn et le cours de 45mn durent 40mn pour faciliter le passage des élèves.
Les parents doivent laisser leurs enfants aller aux vestiaires seuls (pour les groupes à partir de 8 ans à l'ouverture des portes, ceci afin de ne pas déranger le bon déroulement de la classe.
Les parents devront quitter l'école de danse dès l'appel des enfants par leur professeur et ne sont pas autorisés à assister aux cours.
Merci de respecter toutes ces règles afin de préserver la qualité d'enseignement de la danse au 144.

LE GALA DU 144

Comme chaque année à la salle de spectacle le Bascala à Bruguières.
Le gala aura lieu le samedi 29 et le dimanche 30 mai 2027. Il y aura une représentation sur le samedi et sur le dimanche. La participation de l'enfant (non obligatoire) au gala impliquera aux parents d'acheter sa tenue de danse prendre ses places pour le théâtre et de faire participer l'enfant aux deux représentations (samedi + dimanche sauf pour les 4/5 ans et 6/7 ans qui ne feront que 1 jour).
L'organisation de la journée de gala nécessite des répétitions dans le théâtre, les horaires seront définies dans l'année.
Toutes les informations précise vous sont données ultérieurement.

INSTRUCTIONS POUR LES COURS ENFANTS ET ADOS

CHARTE

Parce qu'elle possède une véritable force d'évasion et de bien-être, la danse est pratiquée depuis longtemps par un très grand nombre de personnes. Adultes, enfants, ados, danses de couples ou en solo... de différents horizons. Les valeurs qu'elle véhicule touchent ainsi la plupart d'entre nous. Au-delà du simple cadre de la danse, toutes ces valeurs nous accompagnent au quotidien et sont source d'épanouissement, d'enrichissement et d'accomplissement personnels. Pour les plus jeunes, elle contribue à leur éducation et leur apporte des notions élémentaires telles que le respect, l'ouverture d'esprit, la sociabilité et le dépassement de soi.

Prendre soin de la structure est essentiel : des vestiaires laissés propres, jeter les papiers dans les poubelles, ne rien jeter dans les toilettes. Ramasser sa bouteille et la mettre à la poubelle à la fin de son cours si besoin, pas de chewing-gum collé sous les tables ou les bancs...

Respecter les autres danseurs en arrivant à son cours de danse propre et dans une tenue adéquate. Arriver à l'heure pour ne pas déranger et éviter de perturber un cours déjà commencé.

Respecter l'accueil que vous offre la direction en présentant votre QR code obligatoire à l'entrée, même si vous êtes exceptionnellement en retard.

La direction prend les décisions qui lui semble les meilleures pour la bonne marche des cours et le confort des élèves, mais reste à l'écoute de remarques et d'idées.

La prise d'abonnement ne donne en aucun cas le droit de critiquer sans égard la direction ou les professeurs. Toute forme d'agressivité de la part d'un élève ou d'un parent, verra l'annulation pure et simple de son abonnement.

Les cours de danse au 144 se pratiquent dans un cadre légal de la danse et sont dispensés par des professionnels de la danse.

Pour le confort des élèves et des professeurs le 144 dispose de : plancher sur lambourdes, miroirs, vestiaires séparés hommes/femmes, toilettes, ventilation de renouvellement d'air à raison de 12 fois/heure.

La danse doit avant tout nous permettre de nous évader et de prendre du plaisir.

En rejoignant le 144, vous allez à la rencontre d'une direction, de professeurs et d'élèves souriants, passionnés et disponibles.

Vous pourrez apporter votre joie et bonne humeur afin de partager des valeurs d'humanité.