

Ecole de Danse
Tempdance - La Petite Scène
10 passage Monjoie - 05000 GAP

www.tempdancelapetitescene.com

Tél. **06 23 61 07 53**

Céline Dumas Guarini :
DE Professeur de Danse Jazz / BP JEPS Activités Gymnique de La Forme
Instructeur Pole Dance

Anne Hacville :
Titulaire de l'EAT, Professeur en formation
06 63 01 56 56

Valentine Montiel :
Titulaire de l'EAT, Professeur en formation

Sarah Gabrielle Bodin :
Instructeur Pôle Dance et cerceau Aérien

PLANNING 2025 / 2026 - sous réserve de modifications en fonction du nombre d'inscrits
Pour les inscriptions prévoir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la danse et du sport, une photocopie
de votre assurance responsabilité civile et une enveloppe timbrée à votre nom.

Rien qu'un instant
INSTITUT DE BEAUTE



3 SALLES
POUR ENCORE PLUS D'ACTIVITÉS
ET DE PLAISIR

TEMPDANCE

DANSE MODERN'JAZZ - DANSE CLASSIQUE - STREET JAZZ
ATELIER CONTEMPORAIN - R.S.P. (RENFORCEMENT, STRETCHING, PILATES) - EVEIL DANSE
BARRE AU SOL - COURS & STAGES DE POLE DANCE - CERCEAU AÉRIEN

2025 - 2026

Planning Tempdance

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
9h30 / 10h45 Cours à la carte sur réservation . Pole Dance		9h00 / 11h00 COURS PARTICULIERS		10h00 / 11h00 MODERN'JAZZ Enfant 7/10 ans				9h00 / 11h00 COURS PARTICULIERS	
				11h10 / 11h55 EVEIL . INITIATION 4/6 ans					
	15h00 / 17h00 POLE DANCE COURS PARTICULIERS		15h00 / 17h00 POLE DANCE COURS PARTICULIERS						
17h30 / 18h45 STREET DANCE Ado		17h25 / 18h40 MODERN'JAZZ 10 / 12 ans		15h00 / 16h00 CLASSIQUE 10/13 ans					
18h45 / 20h00 STREET JAZZ Adulte	19h00 / 20h15 POLE DANCE Débutant	18h45 / 20h00 MODERN'JAZZ Ado / Adulte 1	17h00 / 21h30 POLE DANCE Entrainement libre	16h15 / 17h45 MODERN'JAZZ Ados 13/17 ans . Gpe 1	16h30 / 21h00 POLE DANCE Entrainement libre	17h25 / 18h25 STREET DANCE 10/13 ans	17h40 / 18h25 BARRE AU SOL	18h15 / 19h30 ATELIER CONTEMPO Ado / Adulte	18h15 / 19h30 POLE DANCE Tous niveaux
	20h15 / 21h45 POLE DANCE Inter/Avancé	20h00 / 21h30 MODERN'JAZZ Adulte 3		17h50 / 19h20 MODERN'JAZZ Ados 13/17 ans . Gpe 2		18h30 / 19h30 POINTES Ado / adulte	18h30 / 20h00 POLE DANCE Ado	19h45 / 21h00 CERCEAU AÉRIEN Tous niveaux	
		21h30 / 22h30 TRAINING.RÉPÉTITION		19h30 / 21h00 MODERN'JAZZ Adulte 2		19h30 / 21h00 CLASSIQUE Ado / Adulte			

Danse Modern'Jazz / Style de danse qui accorde beaucoup de liberté à l'expression corporelle. Elle permet de créer toutes sortes de chorégraphies ayant pour but de faire passer des sentiments ou expressions au public.

Danse Classique / Style de danse à travers lequel le danseur ou la danseuse exécute une suite de mouvements ordonnés en alliant la technique, la grâce et la souplesse.

Barre au Sol / Inspirée des mouvements réalisés à la barre par les ballerines, la barre au sol est une méthode efficace pour celles et ceux qui souhaitent acquérir une belle allure avec un corps délié.

Pole Dance / La pole dance est une discipline sportive et artistique qui mêle la danse et les acrobaties autour et sur une barre verticale.

Eveil Danse - Initiation / Activité proposée aux enfants dès 4 ans. Elle a pour but de faire découvrir aux enfants la musique et le corps, par la relation musique /mouvement.

Atelier Contempo / Danse qui se distingue notamment par l'exécution de mouvements avec une grande mobilité du buste, une grande fluidité et de nombreuses techniques de travail au sol.

Cerceau aérien / Le Cerceau Aérien est un agrès issu du monde du cirque mélangeant danse et acrobaties avec un cerceau. Suspendu dans les airs, vous évoluerez sur cet agrès grâce à un grand nombre de points d'accroche offrant des possibilités d'exploration infinies

Street Dance Jazz / Une discipline à mi-chemin entre le street dance et le Modern'jazz. Il s'inspire généralement de musiques modernes, voir électro sur fond urbain.

La salle (2) située à l'étage est disponible à la location. N'hésitez pas à nous appeler pour voir les disponibilités et les tarifs. (activité sportives, culturelles...)

Votre école Tempdance propose des **cartes de 10 séances** pour les cours bien-être (yoga / barre au sol et RSP) ainsi que pour la pole dance.