

Plaza Laval – Centre Multi-Activités – 2750 chemin Sainte-Foy

Studio 418-659-3330 / Cellulaire 418-569-0331



www.tapdance.ca

TAP
GIGUE
IRLANDAIS

TAP... ETC.

DANSES INTERNATIONALES
WORKOUT LATIN
CARDIO LATIN
MISE EN FORME
PILATES
TONUS
JAZZ

(418) 659-3330

Atelier de danse
Adultes et enfants

Automne 2010 (mise à jour du 22 juillet 2010)

Inscription : vendredi 3 septembre dès 17 h

Inscription : vendredi 3 septembre dès 17 h

- **Inscription par courriel** : formulaire sur www.tapdance.ca à retourner à : tap.etc@sympatico.ca
- **Inscription par téléphone** : 418-659-3330 (laisser vos coordonnées sur la boîte vocale et on vous rappellera dans les 48 heures)
- **Semaine d'essai gratuite** : Du 6 au 10 sept., vivez votre classe pour vrai en essayant nos ateliers d'essai – Horaire sur www.tapdance.ca

Renseignements sur la session

Durée et dates : 14 semaines (aucune relâche) du 13 sept. au 18 déc. 2010

Lieu : PLAZA LAVAL, 2750, chemin Sainte-Foy, Québec (devant l'hôpital Laval)

Rabais : 25 % pour le 2^e atelier, 35 % au 3^e atelier, 45 % au 4^e atelier, 50 % au 5^e atelier et +

Coûts : attention, les taxes doivent être ajoutées

Enfants ou Parents/enfants : atelier 1 h : 115 \$/pers.

Adultes : 14 semaines : atelier 1 h : 140 \$ – 1 h 15 : 165 \$ – 1 h 30 : 190 \$

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi – Studio 1	Samedi – Studio 2*
Ateliers de jour Volet MIRAGE Pour dames Horaire au verso	Ateliers de jour Volet MIRAGE Pour dames Horaire au verso	Ateliers de jour Volet MIRAGE Pour dames Horaire au verso	Ateliers de jour Volet MIRAGE Pour dames Horaire au verso	Ateliers de jour Volet MIRAGE Pour dames Horaire au verso	TAP Parents-enfants 1 Débutant T1 (sans base) 9 h à 10 h	RYTHME ET JAZZ Enfants Tous niveaux 9 h à 10 h
GIGUE Débutant G1 Débutant G2 18 h à 19 h	Workout-Latino Tous niveaux 18 h à 19 h	TAP Adultes déb. T2 17 h 45 à 19 h	IRLANDAIS Répétition personnelle supervisée 18 h 45 à 19 h 15	IRLANDAIS Adul.-enf. déb. i2 (6 mois d'expérience et +) 18 h 30 à 19 h 30	TAP Enfants 10 ans + Élém. T3 + Inter. T4 10 h 05 à 11 h 05	IRLANDAIS Enfants Débutant i1 (sans base) 10 h 05 à 11 h 05
GIGUE Élém. G3 Inter. G4 19 h à 20 h	TAP Intermédiaire T4 19 h 05 à 20 h 20	TAP Adultes élém. T3 19 h 05 à 20 h 20	IRLANDAIS (4 ans d'expérience et +) Adultes élém. i3 Adultes inter. i4 19 h 15 à 20 h 45	IRLANDAIS Adul.-enf. élé. i3 (2 ans d'expérience et +) 19 h 35 à 20 h 35	TAP Parents-enfants Débutant T2 11 h 10 à 12 h 10	IRLANDAIS Enfants Déb. i2 + élém. i3 (2 ans d'expérience et +) 11 h 10 à 12 h 10
TAP + GIGUE (mix) Avancé T5 Avancé G5 (intensif) 20 h à 21 h 15	RYTHME ET JAZZ Adultes Tous niveaux 20 h 20 à 21 h 50	TAP Adultes déb. T1 (sans base) 20 h 25 à 21 h 40	IRLANDAIS Atelier technique et dances de groupe 20 h 45 à 21 h 15	IRLANDAIS Adultes déb. i1 (sans expérience) 20 h 40 à 21 h 40	MISE EN FORME (12 sem.) Tous niveaux 13 h 20 à 14 h 20	TAP Ateliers privés sur demande 12 h 15 à 13 h 15 14 h 30 à 15 h 30 15 h 30 à 16 h 30

* Studio 2 – Recherche de studio en cours – sujet à changement



LE VOLET MIRAGE...

Mise en forme pour dames

Chez TAP... ETC.:

Ateliers offerts en a.m. et en p.m. selon votre disponibilité :

Workout latino

(aérobie)

Danse cardio latino

(routines enchaînées)

Tap Dance

(exercices & routines)

Pilates (exercices sur tapis)

Tonus (musculature - poids)



TAP... ETC.

Atelier de danse
Adultes et enfants

TAP / GIGUE / IRLANDAIS / INTERNATIONAL
RHYTHME & JAZZ / MISE EN FORME / VOLET MIRAGE

Inscriptions : (418) 659-3330

www.tapdance.ca

Instructeur du volet Mirage:

Laura McCormick

ATELIERS POUR DAMES		Renseignements sur la session – Automne 2010			ATELIERS POUR DAMES	
Durée : 2 sessions de 6 semaines (classes d'essai gratuites : 6 au 10 sept. / 25 au 29 oct.) Dates : du 13 septembre au 22 octobre / du 1 ^{er} novembre au 10 décembre 2010 Lieu : PLAZA LAVAL, 2750, chemin Sainte-Foy, Québec (devant l'hôpital Laval)				Coûts : attention, les taxes doivent être ajoutées Adultes : atelier 1 h : 60 \$ + taxes pour les 6 semaines (renouvelable 2 ^e session) Rabais de 25 % pour le 2 ^e atelier, 35 % au 3 ^e atelier, 45 % au 4 ^e atelier, 50 % au 5 ^e atelier et +		
Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi – Studio 1	Samedi – Studio 2
DANSE CARDIO Tous niveaux Le matin, selon inscriptions	Workout-Latino Tous niveaux Le matin, selon inscriptions	PILATES Tous niveaux Le matin, selon inscriptions	Workout-Latino Tous niveaux Le matin, selon inscriptions	DANSE CARDIO Tous niveaux Le matin, selon inscriptions		
PILATES Tous niveaux Le matin, selon inscriptions	TONUS Tous niveaux Le matin, selon inscriptions	DANSE CARDIO Tous niveaux Le matin, selon inscriptions	TONUS Tous niveaux Le matin, selon inscriptions	PILATES (nouveau) Tous niveaux Le matin, selon inscriptions		
TAP Tous niveaux Le matin, selon inscriptions	PILATES Tous niveaux Le matin, selon inscriptions	Workout-Latino Tous niveaux Le matin, selon inscriptions	PILATES Tous niveaux Le matin, selon inscriptions	TAP Tous niveaux Le matin, selon inscriptions		