

Sendo

Adultes
Jeu.18, Ven.19 - 19h30/21h
et Sam.20 - 10h/11h30

Encadré par Nicolas CLEMENDOT

▪ Né de la rencontre entre la danse et les arts martiaux, le Sendo est une recherche corporelle privilégiant le partage et la qualité de l'instant.

▪ Le stage s'appuie sur un ensemble de gestes constituée de marches et de mouvements de bras, une approche sensible du sol, un travail postural, énergétique et respiratoire, une pratique individuelle ou à 2, pédagogique et ludique.

Objectifs : Redécouvrir ses possibilités et sa liberté corporelle. S'éveiller à la relaxation, évoluer vers un mieux être au quotidien.

Tarifs : 25€+adhésion
+1€ habitant hors Lyon

Stages

Février 2010

Photo

Démarrer avec le numérique

À partir de 15 ans

Sam.20 - 10h/12h et 13h/16h

Encadré par Hervé HUGUES, photographe

Description :

- Apprivoiser le matériel : la technique au service de la photo que l'on souhaite faire, les atouts et pièges du numérique
- Prendre des photos, des bonnes si possible : éléments visuels de l'image, cadrage, réglages (exposition), le portrait
- Trier, classer et sauvegarder

Matériel : apporter un appareil numérique (reflex ou compact)

Tarifs : 28€+adhésion
+1€ habitant hors Lyon

Emmener un casse-croûte !

Salsa

Débutants

À partir de 15 ans
Mar.24 et Jeu.25 - 19h/21h

Encadré par Alain VASSEROT, diplômé de l'Académie des Maîtres de Danse

Venez découvrir ou vous perfectionner à la Salsa, la Rueda et le Meringué.

L'objectif est d'acquérir suffisamment de bases et de figures pour se faire plaisir !

Tarifs : 22€+adhésion
+1€ habitant hors Lyon

Rock

À partir de 15 ans
Ven.26 - 19h/21h
et Sam.27 - 11h/13h

Connaissance des pas de base demandée.

Encadré par Alain VASSEROT

Venez vous perfectionner à la danse Rock, et apprendre de nouvelles figures !

Tarifs : 22€+adhésion
+1€ habitant hors Lyon

MJC Saint Rambert l'Île Barbe

8 rue Ernest Fabrègue - 69009 LYON - Tel : 04.78.83.29.68 - www.mjcstrambert.info

La MJC se réserve le droit d'annuler une activité en cas de trop faibles inscriptions

