

# AccroBal Asso

Avec **Anne PERRIN-GOURON**,  
enseignante et danseuse

[www.harmoniescroisees.com](http://www.harmoniescroisees.com)



Professeur de l'IFDS\*- Formation et expérience en pédagogie, en danse mais aussi connaissances en "langues étrangères", déjà une musique, une culture, une ouverture, une écoute par la Passion.

\*IFDS : Seule formation reconnue par le Ministère de la Culture et de la Communication

## Calendrier des Stages

**Stages ROCK & TOUTES DANSES - Ouvert à Tous**  
**3 ateliers de 2h sur deux niveaux avec 2 pratiques libres.**

Dimanches	Rock TOUS NIVEAUX Difficulté Crescendo		Danses de Bal Déb et Inter
28 février	Rock Bases	Méthode Gobjane Dépl. /Prolongation	Chachacha
20 mars	Rock Bases	Méthode Gobjane et mix	Quickstep
17 avril	Rock Bases	Méthode Gobjane et mix	Valse lente
22 mai	Rock Bases	Swing et figures	Paso Doble
12 juin	Rock Bases	Rythmes 4-6-8	Rumba

## Horaires & Niveaux

Merci d'arriver 15mns avant la séance

Horaires	Ateliers	Pratique libre
Rock (Bases et Thème)	10h/12h	12h-12h30
Bal* Bases	14h/16h	16h/16h30
Bal* Inter	16h30/18h30	Si encore un peu de pêche ?

## Où ? A Céreste - Face à l'Office de Tourisme

A 20 mns de Manosque ou d'Apt. Pas de problème de stationnement ☺



## Comment ça marche ?

**Rock le matin** avec une progression qui reprend les bases et qui se poursuit par la méthode GOBDANE : en changeant un « petit quelque chose », votre rock va se modifier, vous seuls en connaîtrez le secret... Cela renouvelle votre danse sans faire appel sans arrêt à votre mémoire. Une méthode éprouvée. Nous rajouterons également d'autres éléments pouvant enrichir notre danse. **TOUS NIVEAUX. Condition : avoir bien intégré son pas de base en 6 temps.**

**Une danse de bal en après-midi sur 2 Niveaux (débutant et intermédiaire)**

Ne pouvant remplacer l'évolution d'un cours hebdomadaire sur 5 dimanches, ni parler de véritable progression, nous vous proposons surtout, de vous faire découvrir ou de développer le caractère d'une danse, mais aussi d'en exécuter une figure ou un enchaînement différemment de ce que vous connaissez déjà.

**Niveaux** : la lecture des bases est accessible aux débutants autant qu'aux initiés et la progression qui s'ensuit peut se poursuivre avec des débutants motivés et/ou doués.

## Tarifs par personne

« A LA CARTE »

ATELIERS de 2h	1 atelier	2 ateliers	3 ateliers
Tarifs dégressifs	18€	28€	35€

**CYCLE 5 DIMANCHES. La formule la plus avantageuse : -30%**

ATELIERS de 2h	1 atelier	2 ateliers	3 ateliers
Tarifs dégressifs	63€	98€	123€

Pour les extérieurs, ou non-adhérents, l'adhésion à l'association est de 5€ et vous permettra de suivre tous les événements ponctuels de l'association.

**Pré-Inscriptions OBLIGATOIRES** : De préférence par MAIL à [accrobal04@gmail.com](mailto:accrobal04@gmail.com) avec votre bulletin d'inscription (ci-dessous) correctement rempli et LISIBLEMENT ☺

# Bulletin d'inscription

à retourner par courrier ou courriel selon modalités ci-dessus  
(Un bulletin par personne)...

## ASSO ACCROBAL

« le clos St Jean » 178 - Rue Félix TOUVAT - 04100 MANOSQUE  
accrobal04@gmail.com  
Tél : 0(33) 682 118 69

Nom.....Prénom.....

AD.....

CP.....VILLE.....

mail@.....

partenaire (si vous en avez un(e)) :

Nom.....Prénom.....

DANSES CHOISIES	
ROCK*	BAL
NIVEAUX	
BASES	INTERMÉDIAIRE

### CYCLE 5 DIMANCHES

ATELIERS de 2h	1 atelier	2 ateliers	3 ateliers
Tarifs dégressifs	63€	98€	123€

### A LA CARTE

ATELIERS de 2h	1 atelier	2 ateliers	3 ateliers
Tarifs dégressifs	18€	28€	35€

La somme de (entourer votre choix).....€

- Pour la formule **CYCLE 5 DIMANCHES**
- Pour la formule **A LA CARTE**

L'adhésion obligatoire .....5€  
(si non adhérent à l'association)

**TOTAL =** .....€  
**A L'ORDRE DE ACCROBAL**

J'ATTESTE, sur l'honneur, ne pas présenter de contre-indication à la pratique de la danse.  
LU ET APPROUVE, LE.....A .....

Signature



## L'association AccroBal de MANOSQUE

*Vous propose des STAGES mensuels  
Les dimanches de Février à Juin 2016*

*Avec Anne PERRIN-GOURON,  
Professeur de l'IFDS*

## ROCK'n'ROLL & DANSES de BAL

*Débutants et Intermédiaires*



DIMANCHES	MATIN	APRES-MIDI
28 février	Rock'n'Roll	Chachacha
20 mars	Rock'n'Roll	Quickstep
17 avril	Rock'n'Roll	Valse Lente
22 mai	Rock'n'Roll	Paso Doble
12 juin	Rock'n'Roll	Rumba

Infos/inscriptions Anne 06.82.11.86.92  
f <http://accrobal.blogspot.fr/> <sup>8+</sup>

**Céreste 04280**

Salle des Fêtes (ancien cinéma)

Face à l'Office de Tourisme

Place de la République