



C'EST LA RENTRÉE

NEWSLETTER JULIE PORTANGUEN

SEPTEMBRE 2020

Bonjour à tous !

J'espère que cette lettre vous trouve tous en pleine forme et dans la plus grande sérénité possible.

Cette rentrée est bien évidemment particulière. Certains studios ont fermé leurs portes. Les autres mettent tout en oeuvre pour nous accueillir dans les meilleures conditions.

J'ai gardé autant que possible les mêmes horaires de cours. J'ai dorénavant et déjà prévu quelques ateliers et stages. Pas trop quand même... L'anticipation n'est pas de rigueur :-)
Tout le reste viendra donc au fur et à mesure.

J'ai hâte de vous retrouver tous, enfants et adultes, en cours de yoga et de danse ! A très bientôt !



QUELQUES ADAPTATIONS

J'ai mis en place quelques nouveautés pour essayer de m'adapter au contexte :

- En ce qui concerne la restriction du nombre d'élèves par cours, je vous proposerai les adaptations nécessaires en fonction du nombre d'inscrits à la rentrée. Cela ne devrait pas poser de difficulté pour la plupart des cours
- Le paiement des forfaits annuels en 3 échéances pour tous afin de faciliter les remboursements si nécessaire
- Certains cours retransmis en visioconférence de manière hebdomadaire
- Les cours de yoga du visage en distanciel
- La possibilité de vous proposer des cours en distanciel si je dois être en quatorzaine (sauf maladie évidemment...)
- La possibilité de louer le petit matériel de yoga (sangles, briques, tapis) sous caution



TARIFS

Cotisation annuelle famille : 16 €

1 cours présentiel : 20 €

1 cours distanciel : 10 €

Forfaits 5 et 10 cours valables jusqu'en juin 2021 :

5 cours présentiel : 85 €

10 cours présentiel : 150 €

10 cours distanciel : 90 €

Forfait annuel 1 cours/sem. : 500 € / TR : 460 €

Forfait annuel 2 cours/sem. : 700 € / TR : 625 €

Forfait annuel illimité : 800 € / TR : 690 €

Tarif réduit sur justificatif : intermittents du spectacle, étudiants, RSA, demandeurs d'emploi

COURS ADULTES HORAIRES

DANSE

Lundi 20h-21h30

Niv. Inter/Avancé - Studio DTM

Mercredi 19h15-20h45

Niv. Déb/Moyen - Centre Momboye

BARRE AU SOL (TOUS NIVEAUX)

Vendredi 12h30-14h

Studio DTM

YOGA (TOUS NIVEAUX)

Lundi 18h30-20h

Studio DTM

Mercredi 21h-22h15

Centre Momboye

Vendredi 11h-12h15

Studio DTM

YOGA RETRANSMIS SUR ZOOM

Vendredi 11h-12h15

YOGA DU VISAGE SUR ZOOM

Mardi 9h30-10h15

YOGA APPROFONDISSEMENT

DES CONNAISSANCES

Jeudi 13h30-16h



ATELIERS DE YOGA DU SAMEDI

Les ateliers de yoga thématiques ont lieu le samedi de 9h30 à 12h au Studio DTM
Sur inscription uniquement
Tarif Adhérent 35 € / non-adhérent 40 €

PLANNING

26 septembre
7 novembre
12 décembre
9 janvier
6 février
20 mars
8 mai
26 juin



ATELIERS DE YOGA EN FAMILLE

Des ateliers de yoga pour les enfants, pour les ados et pour les familles sont en cours de planification... Je vous enverrai les informations dès que j'en saurai plus !



STAGES PRÉVUS (POUR L'INSTANT)

Stage de yoga 22-24 mai

3 matinées de 9h30 à 12h

Thème du stage à définir

Tarif : 1 séance 40 € / 3 séances : 90 €

Stage de danse 22-24 mai

3 journées pour préparer un spectacle

Adultes et Ados

Tous niveaux à partir de 12 ans

Stage d'été en Bretagne 17-24 juillet

7 jours au bord de la mer

Stage de yoga 18 heures environ

Stage de danse 18 heures environ

GROUPE DE DANSE AMATEUR

Le groupe de danse reprend son activité après le grand succès du spectacle de février dernier...

Les candidatures sont ouvertes !

Danseurs débutants ou confirmés, de tous âges, de toutes tailles, de toutes morphologies, seule la volonté de s'investir dans ce projet compte !

Reprise des répétitions pour une nouvelle création : début octobre !





TARIFS

Cotisation annuelle famille : 16 €

Cours de 3-4 ans (1/2 h) : 260 €

Cours d'1h : 400 €

Tarif réduit fratries et familles* : 320 €

Tarif réduit 2ème cours* : 200 €

(le tarif réduit s'applique sur le tarif le moins élevé)

Cours d'1h30 : 480 €

Tarif réduit fratries et familles* : 390 €

Tarif réduit 2ème cours* : 300 €

(le tarif réduit s'applique sur le tarif le moins élevé)

COURS ENFANTS HORAIRES

DANSE CONTEMPORAINE

3-4 ans : 17h-17h30

5-7 ans : 14h-15h

8-11 ans : 15h-16h30

Ados : 17h45-19h15

HIP-HOP AVEC MOÏSE KITOKO

8-16 ans : 14h-15h

YOGA

Malheureusement en raison de la fermeture du centre Sattva, je ne propose pas de cours hebdomadaire de yoga enfants et ados cette saison.

Mais c'est promis ! Je leur proposerai des ateliers et des stages tout au long de l'année !





STAGES ENFANTS ET ADOS

DANSE CONTEMPORAINE

Stage 22-24 mai
A partir de 12 ans
3 journées pour préparer un spectacle

YOGA

Stage de yoga pour les 4-11 ans
15-19 février
Stage de yoga 4 matinées
Lundi, mardi, jeudi, vendredi 9h30-12h

Le reste des actualités :

2 nouveaux opus de **Lilo Super Yogi** sortiront en octobre :

- T. 7 *Je maîtrise mes colères avec le yoga*
- T. 8 *Je me fais de nouveaux amis avec le yoga*

Je continue à former les professeurs de yoga en partenariat avec la Fédération de GreenYoga.

La plupart des écoles et des entreprises ont fermé la possibilité de poursuivre nos activités mais certains se sont adaptés :-)

Mes collaborateurs cette année au sein de l'association :

- Moïse Kitoko, Hip-Hop
- Alice Molardi, Yoga
- Marie-Eve Brisson, Yoga
- Antonine Sennegon, Yoga
- Sophie Vernet, Yoga
- Eva Hernandez, Yoga
- Gaëlle Naga Tournois, Yoga
- Daniela Binder, Yoga

J'espère vous retrouver nombreux dans les cours et les stages après cette période si étrange !



A très bientôt et belle rentrée à tous !



06.64.13.14.09
JULIEPORTANGUEN@GMAIL.COM