



# Danse Contemporaine

**Mardi de 19h15 à 20h45**

Animé par Isabelle DARONNAT,  
Professeure de Danse diplômée d'Etat



Danser avec le plaisir de découvrir de nouvelles dimensions de soi et apprendre à s'adapter corporellement et mentalement à diverses situations. Différentes techniques de la danse contemporaine seront utilisées: Graham, Limon, Cunningham, Horton. Cela permettra d'alterner entre travail de détente au sol, techniques relâchées et énergiques, visant le renforcement de la tenue du corps et des équilibres, mais aussi rebond, fluidité, rapidité et liberté corporelle.



QUARTIER  
VITALITÉ

Centre social QUARTIER VITALITE  
7, rue Saint Polycarpe - 69001 Lyon  
04.78.39.36.36 - [www.centresocialquartiertvitalite.fr](http://www.centresocialquartiertvitalite.fr)



Pour vous aider à visualiser le déroulement de l'année, voici un calendrier prévisionnel par jour d'activité.

Par exemple: Si votre activité se déroule habituellement le lundi, alors le 1er cours aura lieu le lundi 09 septembre 2024, et le dernier cours le lundi 23 juin 2025.

Cela tient compte des jours fériés et des périodes de vacances scolaires de la zone A où l'activité n'aura pas lieu.

En cas d'absence en cours d'année de la part des intervenants, la date de fin sera repoussée d'autant.

