



# Danse Contemporaine débutant/intermédiaire

**Mardi de 19h15 à 20h45**

Animé par **Isabelle DARONNAT**,

Professeure de Danse diplômée d'Etat



La danse contemporaine est un art du mouvement qui mêle technique, musicalité, expression et sensibilité.

Ce cours de danse contemporaine, c'est d'abord le plaisir de la découverte de nouvelles dimensions de soi et apprendre à s'adapter corporellement et mentalement à diverses situations.

Cette danse vivante puise dans plusieurs styles et techniques (Graham, Limon, Cunningham, Horton) que vous croiserez au cours de l'année.

Au fil des séances, nous explorerons différentes qualités de mouvements: rebond, fluidité, contrastes d'énergies, respiration du geste, rapport au sol et liberté corporelle.

La grande mobilité développée dans ce cours permet de se ré-approprier son corps. Tout ceci se faisant dans une ambiance d'échange, de convivialité et de mise en confiance.



**QUARTIER  
VITALITÉ**

Centre social QUARTIER VITALITE

7, rue Saint Polycarpe - 69001 Lyon

04.78.39.36.36 - [www.centresocialquartiervitalite.fr](http://www.centresocialquartiervitalite.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 07 septembre 2026, et le dernier cours le lundi 07 juin 2027.

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.

## CALENDRIER PRÉVISIONNEL DES ATELIERS

en fonction des jours d'activités

### LUNDI

1er cours:  
lundi 07/09/26

Dernier cours:  
lundi 07/06/27

### MERCREDI

1er cours:  
mercredi 9/09/26

Dernier cours:  
mercredi 09/06/27

### INFOS

Calendrier prévisionnel sur la base de 32 séances à l'année, hors vacances scolaires de la zone A

### MARDI

1er cours:  
mardi 08/09/26

Dernier cours:  
mardi 08/06/27

### JEUDI

1er cours:  
jeudi 10/09/26

Dernier cours:  
jeudi 10/06/27

Les dates de fin pourront être modifiées en fonction des cours annulés en cours d'année