

BULLETIN

Hiver

24/25

Excedanse



• Vacances de Noël : Les cours reprendront le lundi 6 janvier.

• Shooting photo : Les résultats de la séance photo du 16 novembre sont disponibles chez Phox.

À venir : pensez à réserver avant clôture des inscriptions

- Stage de swing : Samedi 25 janvier, de 10h à 12h. 🍷
- Stage de Heels Talon tous niveaux : Samedi 15 février, de 10h à 12h. 🍷
- Stage de street dance : Samedi 15 mars, de 10h à 12h. 🍷
- Stage de swing : Samedi 17 mai, de 10h à 12h. 🍷
- Stage de Heels Talon tous niveaux : Samedi 7 juin, de 10h à 12h. 🍷
- Stage de street dance : Samedi 14 juin, de 10h à 12h. 🍷
- Stages d'été pour les enfants : (danse/piscine un thème par semaine) 10h00 17h00)

- Du 8 au 11 juillet
- Du 15 au 18 juillet
- Du 22 au 25 juillet



- Summer Pilates : Du 7 au 30 juillet.
- Stage de rentrée : Fin août, professeur invité (dates précises à venir).



BONNE ANNEE 2025

à très bientôt à l'École d'Excedanse !



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
BÉATRICE 10h15 11h15 FELDENKRAIS	BÉATRICE 10h15 11h15 PILATES	BÉATRICE	
11h15 COURS INDIVIDUEL	11h15 COURS INDIVIDUEL	9h30 10h15 INITIATION 1 4.5 ans	JOUR RÉSERVÉ AUX COURS INDIVIDUELS ET COURS PARTICULIERS
12h15 13h15 PILATES	12h15 13h15 FELDENKRAIS	10h15 11h15 CO2 CO3 8.10 ans	12h15 13h15 PILATES
17h15 18h00 Classique observation 1 5.8 ans	17h00 17h45 INITIATION 2 5.6 ans	11h15 12h15 MODERN 8.10 ans	
18h00 19h00 PILATES	17h45 18h45 Contemporain 9/13 ans	13h00 14h00 classique élémentaire 11 ans et +	
19h00 20h15 CLASSIQUE ADULTE	18h45 19h45 PILATES	14h00 14h30 POINTES	
20h15 21h15 JAZZ Adulte	19h45 21h00 Contemporain adulte	14h30 15h30 MODERN 11.13 ans	
		15h30 16h45 Classique intermédiaire	
		16h45 18h00 MODERN INTERMÉDIAIRE	
		18h00 19h00 Barre à terre	
		19h00 20h00 CLAQUETTES	



stage swing 2024

TARIF individuel 2024/2025

	INITIATION Et cours de 3/4 d'heure	Cours COURS OBSERVATION	Cours ÉLÉMENTAIRE INTERMÉDIAIRE ADULTE
1 cours /semaine	300 C	400 C	500 C
2 cours /semaine	390 C	520 C	650 C
3 cours /semaine	/	640 C	800 C
4 cours /semaine	/	760 C	950 C
5 à 6 cours / semaine	/	1000 C	1250 C
Illimité	/	1240 C	1550 C

Remise Famille (du même foyer)

2 membres	5% sur l'ensemble des cours
3 membres et +	10% sur l'ensemble des cours

L'inscription entraîne le paiement intégral à l'année. Par chèques à école d'Excellance, en 10 fois ou au trimestre pour vous arranger. Une année commencée est due.
Pour être maintenu, un cours devra être suivi par un minimum de 8 élèves. Sans cela le groupe basculera dans un autre cours.



Réserver votre place au pilates pour le deuxième trimestre

FORFAIT BIEN ÊTRE ET CORPS

- * FORFAIT AU TRIMESTRE 140€ / TRIMESTRE 1cours/semaine
- * CARTE DE 10 COURS 200 €
- * CARTE DE 20 COURS 350 €
- * FORFAIT AU TRIMESTRE 180€/ TRIMESTRE 2 cours/semaine
- * 220 € / TRIMESTRE 3 cours/semaine
- * FORFAIT ILLIMITÉ à l'année 800 €
- * 25€ cours à l'unité



COURS COLLECTIFS PCM
COURS INDIVIDUELS IF
06 09 39 15 66
beatrice.cuenot@icloud.com

Renforcez votre posture et mobilité avec les cours de PCM, pour un équilibre optimal du corps et de l'esprit.

Découvrez l'IF Feldenkrais : des séances personnalisées pour améliorer la conscience corporelle et retrouver des mouvements naturels.

124, rue du grand coin, 73300 Saint Jean de Maurienne



LIEN Inscription stage

Stage Heels

Stage street Dance

Stage de swing

INTEGRATION FONCTIONNELLE

Méthode Feldenkrais
Béatrice Cuenot