



PRATIQUER

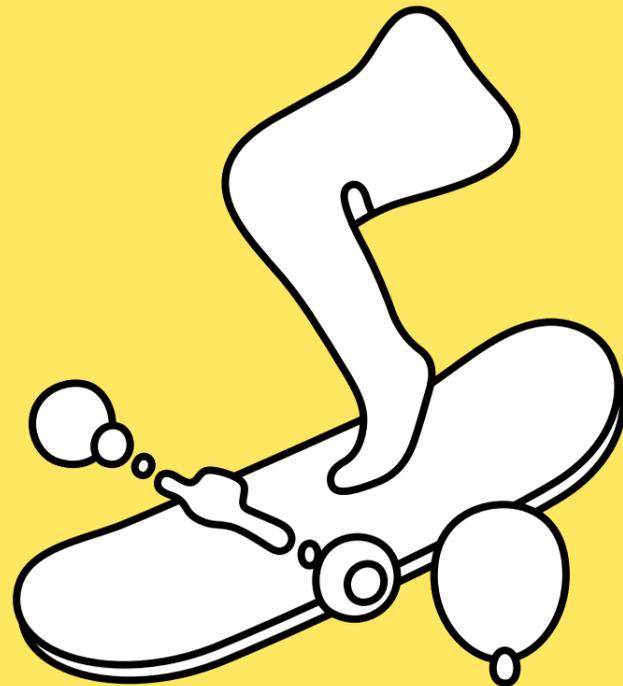
ATELIERS

25 26

PRATIQUER



CITÉ DE LA DANSE



LE TRIANGLE

MÉTRO LIGNE A
BUS 13, 61, 161 EX
ACCÈS HANDISTAR

BOULEVARD DE YOUGOSLAVIE
35200 RENNES

DÉCOUVREZ LES MODALITÉS D'INSCRIPTION
& LA DESCRIPTION DE CHAQUE ATELIER
SUR NOTRE SITE WWW.LETRIANGLE.ORG

GRAPHISME: ATELIER POSTE 4 IMPRESSION: MÉDIA GRAPHIC

POUR DANSER TOUT L'ANNÉE !

HAPPY MANIF

Chorégraphie participative
de David Rolland

Chacun fait-fait-fait c'qui lui plaît-plaît-plaît

sam 06 sept 2025

Casque sur les oreilles, entrez dans la danse
avec cette déambulation audio-guidée spéciale
« 40 ans du Triangle » et (re)découvrez la Cité
de la danse et son environnement.

rdv jardin Slovène,
Le Blosson

Gratuit et ouvert à tous-tes
Inscriptions à partir du mar 26 août sur letriangle.org

FOCUS FUNK #2

100% *good vibes*

sam 04 oct 2025
10h-11h30 11h30-13h

stage de Popping avec Iron Mike
stage de Locking avec Bana

1 atelier : 15€ / 2 ateliers : 25€
Tous niveaux adultes-enfants à partir de 12 ans
Inscriptions à partir du mar 26 août : contact@engrenages.eu

WATERPROOF

Plongez dans la danse !

sam 31 jan 2026

Marathon de la danse
Enfilez votre dossard et embarquez
pour 4 heures de danse non-stop : on vous
promet des fous rires et de la sueur !

Ubu

sam 07
+ dim 08 fév 2026

Le bal magnétique, Massimo Fusco
Un bal immersif qui joue avec les codes des
dances de couple : une expérience inédite !

Salle de la Cité

+ d'infos sur festival-waterproof.fr à partir du jeu 11 déc

RE:ROSAS

Anne Teresa De Keersmaeker

lun 02 fév 2026
19h-22h

Un atelier de Nathalie Salmon pour apprendre à
danser votre propre version de *Rosas danst Rosas*,
le spectacle culte d'Anne Teresa De Keersmaeker

lun 18 mai 2026 19h-21h

Répétition générale

jeu 21 mai 2026 19h

Restitution avant *Rosas danst Rosas*

Gratuit
Tous niveaux adultes-enfants à partir de 10 ans
Inscriptions à partir du mar 26 août sur letriangle.org

LE TRIANGLE ACCUEILLE

De nombreux stages proposés par des artistes
et des partenaires, tout au long de l'année !

+ d'infos dans la newsletter du Triangle, sur letriangle.org ou les réseaux sociaux

Début des ateliers :
la semaine du 16 au 20 septembre (sauf ateliers spécifiques)
Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.

FAIT MAISON
le temps fort des ateliers
Jeudi 4 au dimanche 7 juin 2026

Un temps fort consacré à la présentation du travail
des élèves, sous formes de spectacles, cours ouverts,
invitations à danser...

Inscriptions

Mar 26 août au mer 10 septembre

📍 au Triangle
@ ateliers@letriangle.org
☎ 02 99 22 27 22

Mardi 14h30-18h30
Mercredi 10h00-12h30 14h30-18h30
Jeudi 14h30-18h30
Vendredi 14h30-18h30
Samedi 14h30-18h30

Devenir adhérent-e

S'inscrire à un atelier, c'est devenir adhérent-e au Triangle,
Cité de la danse !

Tout au long de la saison, les adhérent-es sont invité-es
à participer à la vie du Triangle, spectacles, rencontres avec les
artistes, projets participatifs, bénévolat... et bénéficient d'un tarif
préférentiel sur 3 spectacles de la saison parmi une sélection.
Votre participation au sein de l'association est essentielle pour
permettre au projet de se poursuivre et se développer.

Tarifs

	plein	réduit*
Adhésion annuelle (obligatoire)	13,5€	
Atelier hebdo. 1h / enfant	152 €	129 €
Atelier hebdo. 1h / adulte	189 €	163 €
Atelier hebdo. 1h15	189 €	163 €
Atelier hebdo. 1h30	247 €	210 €
Atelier hebdo. 2h	276 €	235 €
Atelier hebdo. cours individuel 30 min	580 €	

* Tarif réduit applicable pour les étudiant-es,
demandeur-ses d'emploi et détenteur-ices de la carte SORTIR !

Règlements

La totalité du règlement est à effectuer lors de l'inscription.
Règlements par espèces, carte bancaire, chèques, chèques
ANCV ou prélèvements bancaires.
Possibilité de règlement en plusieurs mensualités (uniquement
par chèques ou prélèvements bancaires).
Pass culture et carte SORTIR ! accepté-es.

Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et souhaitez bénéficier d'un
accompagnement personnalisé pour votre inscription ?

Contactez **Marie Minne** accueil LSF 🙋
@ marie.minne@letriangle.org
☎ 02 99 22 27 27
07 57 01 40 39 par SMS uniquement

INFOS 02 99 22 27 22
ATELIERS@LETRIANGLE.ORG

ATELIERS 25 26

ATELIERS RÉGULIERS

DANSE

DANSE CONTEMPORAINE

Nathalie Salmon	Acquérir technique et créativité pour une danse légère, fluide et poétique.			
éveil 5-6 ans	mar	16h45-17h45	152 €	129 €
6-8 ans	jeu	16h45-17h45	152 €	129 €
8-11 ans	jeu	17h45-18h45	152 €	129 €
11-15 ans	mar	17h45-19h00	189 €	163 €
15-20 ans	ven	18h45-20h15	247 €	210 €
adultes tous niveaux	mar	19h00-20h30	247 €	210 €
adultes « affiner ses outils »	mar	20h30-22h00	247 €	210 €

DANSE EXPÉRIMENTALE

Laina Fischbeck	Se laisser séduire par une danse riche, aux nombreuses techniques et inspirations.			
adultes inter.-avancé ⁽¹⁾	mer	10h00-12h00	276 €	235 €

DANSE THÉÂTRALE

Eva Le Saux	Déployer l’expressivité du mouvement, du regard… Convoquer l’imaginaire et atteindre le sensible.			
adultes débutant-inter. ⁽¹⁾	jeu	19h00-20h30	247 €	210 €
adultes inter.-avancé ⁽¹⁾	jeu	20h30-22h00	247 €	210 €

MODERN JAZZ

Manon Thomas	Un modern jazz physique et dynamique dont les clés sont la technique et la musicalité.			
éveil 5-7 ans	mar	17h15-18h15	152 €	129 €
8-11 ans	mer	13h30-14h30	152 €	129 €
11-13 ans	mer	14h30-15h45	189 €	163 €
13-15 ans	mer	15h45-17h15	247 €	210 €
16-20 ans avancé	mer	17h15-18h45	247 €	210 €
adultes débutant-inter. ⁽²⁾	mer	19h15-20h30	189 €	163 €
adultes inter. ⁽³⁾	mar	20h30-22h00	247 €	210 €
adultes avancé ⁽⁴⁾	mer	20h30-22h00	247 €	210 €

BREAK

Kilian Cadin	Le break se définit par son aspect acrobatique, ses figures au sol et ses steps au rythme de la musique.			
éveil 5-7 ans	mer	15h30-16h30	152 €	129 €
8-13 ans débutant-inter.	mer	14h00-15h30	247 €	210 €
13-17 ans inter.-avancé	mer	16h30-18h00	247 €	210 €

HIP-HOP

François Bocqueho	Aborder les différents styles de danse hip-hop, des techniques au sol (break) aux techniques debout (Top rock, Newstyle…).			
éveil 5-7 ans	jeu	16h45-17h45	152 €	129 €
8-11 ans	sam	11h00-12h00	152 €	129 €
11-15 ans	sam	12h00-13h00	152 €	129 €
adultes débutant-inter. ⁽¹⁾	jeu	17h45-18h45	189 €	163 €

AFRO BEAT

Sounkamba Dabo	Danse qui puise sa technique et sa musicalité des danses d’Afrique de l’Ouest, Centrale et du Sud, avec des influences dance hall et hip-hop.			
ados-adultes débutant-inter. ⁽⁵⁾	ven	19h30-20h45	189 €	163 €

HOUSE DANCE

Seth Ngaba	La House Dance allie fluidité, énergie et qualité de mouvement, s’inspirant principalement des danses traditionnelles africaines, jazz, funk et disco.			
adultes débutant-inter. ⁽¹⁾	ven	18h00-19h30	247 €	210 €
adultes avancé ⁽¹⁾	jeu	20h00-21h30	247 €	210 €
en partenariat avec la Maison des Squares				

DANSES AFRICAINES

Morgane Rey	Aux sources malienne et béninoise, dessiner des danses d’expressions africaines, fluides, puissantes, avec le groove en fil conducteur.			
adultes débutant-inter. ⁽¹⁾	jeu	19h00-20h00	189 €	163 €
adultes avancé ⁽¹⁾	jeu	20h00-21h30	247 €	210 €

DANSE CAPOEIRA

CBC - association Ladainha	Faire un tour au Brésil et se découvrir agile, devenir acrobates-danseur-euses.			
éveil 5-7 ans	mer	14h30-15h30	152 €	129 €
8-15 ans	mer	15h30-16h30	152 €	129 €
adultes tous niveaux ⁽⁶⁾	sam	11h00-12h30	247 €	210 €

DANSE ORIENTALE

Céline Yavetz-Netter	Entrer dans une danse accentuée, toute de vibrations, d’ondulations.			
adultes débutant-inter. ⁽¹⁾	mer	19h00-20h30	247 €	210 €
adultes inter.-avancé ⁽¹⁾	mer	20h30-22h00	247 €	210 €

MUSIQUE

CHŒUR GROOVY

Agata Krwawnik	Du funk, de la pop et tous les rythmes qui vous feront vibrer, swinguer, bouger à l’unisson.			
adultes, tous niveaux ⁽¹⁾	mar	19h00-20h30	152 €	129 €

CHŒUR MÉTÉORES, CHANTS DU MONDE

Aurore Pauvert	À travers les langues et les pays, chanter le rythme de la vie, ses mouvements et ses élans.			
adultes, tous niveaux ⁽¹⁾	mer	19h00-20h30	152 €	129 €

TECHNIQUE VOCALE

cours individuels de 30 mn / semaine				
Marine Jumelais	Des cours combinant technique (respiration, exercices vocaux) et répertoire (lyrique, classique, musique sacrée, etc.).			
ados-adultes, ⁽⁷⁾ tous niveaux	jeu	16h00→21h00	580 €	tarif unique

PIANO

cours individuels de 30 mn / semaine				
Chrystèle Chéruel	Technique et musicalité dans un cadre bienveillant et joyeux, répertoire classique de préférence.			
enfants à adultes, tous niveaux	mar	17h00→19h00	580 €	tarif unique
	ven	16h00→20h30	580 €	tarif unique
	sam	09h45→12h45	580 €	tarif unique

PIANO/GUITARE FOLK/GUITARE ÉLECTRIQUE

cours individuels de 30 mn / semaine				
David Thébault	Musiques de films, classique, blues, boogie, pop, composition, improvisation, piano accompagnement.			
enfants à adultes, tous niveaux	mer	13h00→17h00	580 €	tarif unique

ARTS PLASTIQUES ⁽⁸⁾

Gaëlle Divanac’h	S’enrichir de multiples techniques, découvrir ses ressources créatives.			
éveil 5-7 ans	mer	15h30-16h30	152 €	129 €
7-10 ans	mer	14h00-15h30	247 €	210 €
7-12 ans	mar	17h30-19h00	247 €	210 €
11-14 ans	ven	17h30-19h00	247 €	210 €
13-17 ans	mer	17h00-19h00	276 €	235 €
adultes ⁽¹⁾	mar	14h30-16h30	276 €	235 €
	mar	19h00-21h00	276 €	235 €
	jeu	18h30-20h30	276 €	235 €

BIEN-ÊTRE

YOGA

Laina Fischbeck	Pratiquer des postures de Hatha Yoga régénératrices et vivifiantes, respirer, se calmer.			
adultes ⁽¹⁾	mer	12h20-13h20	189 €	163 €

COURANTS DE LA DANSE

Nathalie Salmon	Un atelier axé sur l’expérimentation et l’écriture, enrichi de partages documentaires sur l’histoire de la danse.			
adultes	sam	10h30-16h30	247 €	210 €
	1 samedi par mois : planning détaillé sur letriangle.org			

atelier d’essai de 3h, le sam 20 sept de 10h30 à 13h30

DANSE MIXTE

Nathalie Salmon	Se livrer à de réjouissantes expérimentations sensorielles, spatiales et corporelles.			
adultes, accessible à tous-tes, personnes en situation de handicap et personnes valides	sam	14h30-16h30	60 €	tarif unique
	6 samedis : 22 nov, 13 déc, 17 et 31 janvier, 14 mars, 9 mai			

plus d’infos sur cet atelier auprès de Marie Minne, marie.minne@letriangle.org - 02 99 22 27 27

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE MODERN JAZZ

Manon Thomas	Développer la créativité, le travail de groupe et faire plusieurs scènes au cours de l’année.			
16-24 ans avancé	mar	18h30-20h30	276 €	235 €
5 ans minimum de pratique en complément d’un cours technique	24 cours et 6 scènes dans l’année premier atelier le mar 4 nov 2025			

CLOWN

Stéphanie Djoudi-Guiraudon	La liberté d’être parfaitement imparfait, et en rire. Une aventure humaine à la découverte du clown que chacun-e abrite.			
adultes avancé, ⁽¹⁾ pour un public ayant déjà une expérience de la scène	mar	19h00-22h00	428 €	358 €
	sam	10h00-17h00	9 mardis et 7 samedis, détails sur letriangle.org	

réunion d’information le sam 20 sept à 14h30

^[1] à partir de 16 ans

^[2] à partir de 16 ans, 3 ans minimum de pratique

^[3] à partir de 16 ans, 5 ans minimum de pratique

^[4] à partir de 16 ans, 8 ans minimum de pratique

^[5] à partir de 13 ans

^[6] à partir de 16 ans, bonne condition physique requise

^[7] à partir de 12 ans

^[8] matériel fourni

CITÉ DE
LA DANSE



LE

TRIANGLE

BOULEVARD DE YUGOSLAVIE
35200 RENNES

ACCÈS
STATION LE TRIANGLE
BUS 13, 61, 161ex