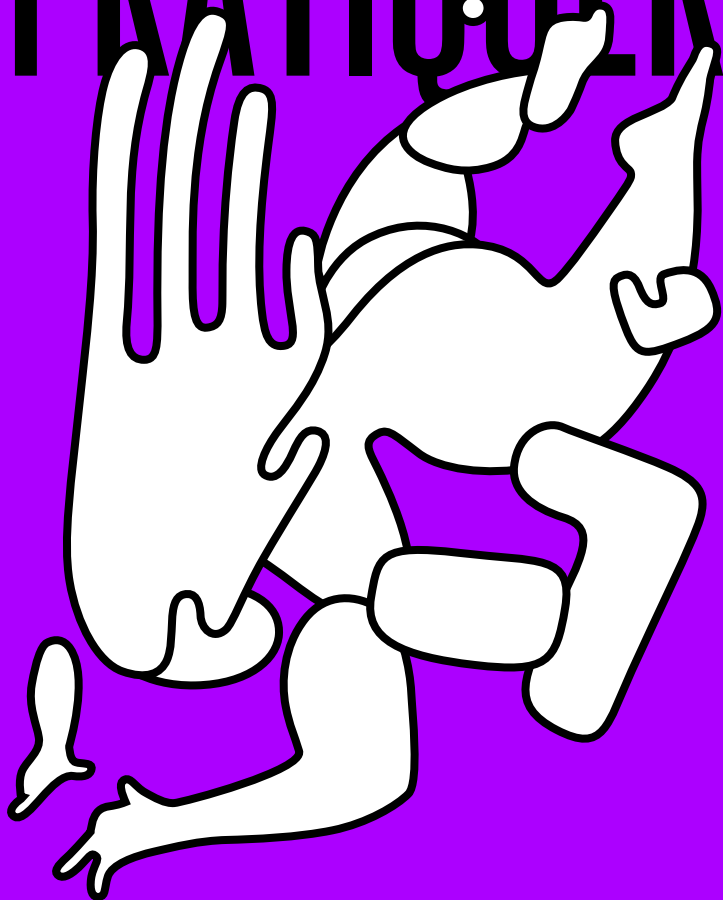


# PRATIQUER



ATELIERS

23

24

## Infos pratiques

### Déroulement de l'année

Le nombre de séances pour les ateliers réguliers peut varier entre 28 et 30 séances (sauf formats particuliers). La saison reprendra la semaine du 18 au 23 septembre.

### Tarifs et règlement

La totalité du règlement est à effectuer lors de l'inscription\*.

Règlement possible par chèques, espèces, Chèques-vacances ANCV, CB, prélèvement automatique, Pass Culture.

Fractionnement possible pour les règlements par chèques ou prélèvements automatiques.

Tarif réduit : étudiant·es, demandeur·ses d'emploi, bénéficiaires du dispositif SORTIR!.

\*Une adhésion de 13,50€ à l'association Triangle est requise.

### À la rentrée

6 jours de réflexion après la première séance pour signaler la non-poursuite de l'activité et se voir restituer le règlement. À l'issue de ce délai, aucun remboursement ne sera possible.

### Avantages praticien·nes

Le Triangle, Cité de la danse, accueille une quinzaine de spectacles de danse pendant la saison. Afin de permettre à tous·tes les praticien·nes de découvrir cette programmation, un tarif spécifique est accordé sur trois spectacles au choix, pendant la saison 2023-2024 (hors spectacles en partenariat et hors festival Waterproof).

### Participer à un atelier au Triangle, c'est devenir adhérent·e de ce projet

Tout au long de la saison, nous invitons les participant·es à profiter des spectacles, à rencontrer les artistes lors d'ateliers ou autour d'un verre.

À la fin de la saison, votre participation à l'assemblée générale de l'association est essentielle pour permettre à notre projet de perdurer et se développer.

### « Fait Maison », un temps fort des ateliers

#### Du 7 au 9 juin 2024

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

## INSCRIPTIONS AUX ATELIERS RÉGULIERS À PARTIR DU 23 AOÛT

INFOS 02 99 22 27 22

INSCRIPTIONS.ATELIERS.HEBDOS  
@LETRIANGLE.ORG

# ATELIERS

# 23 24

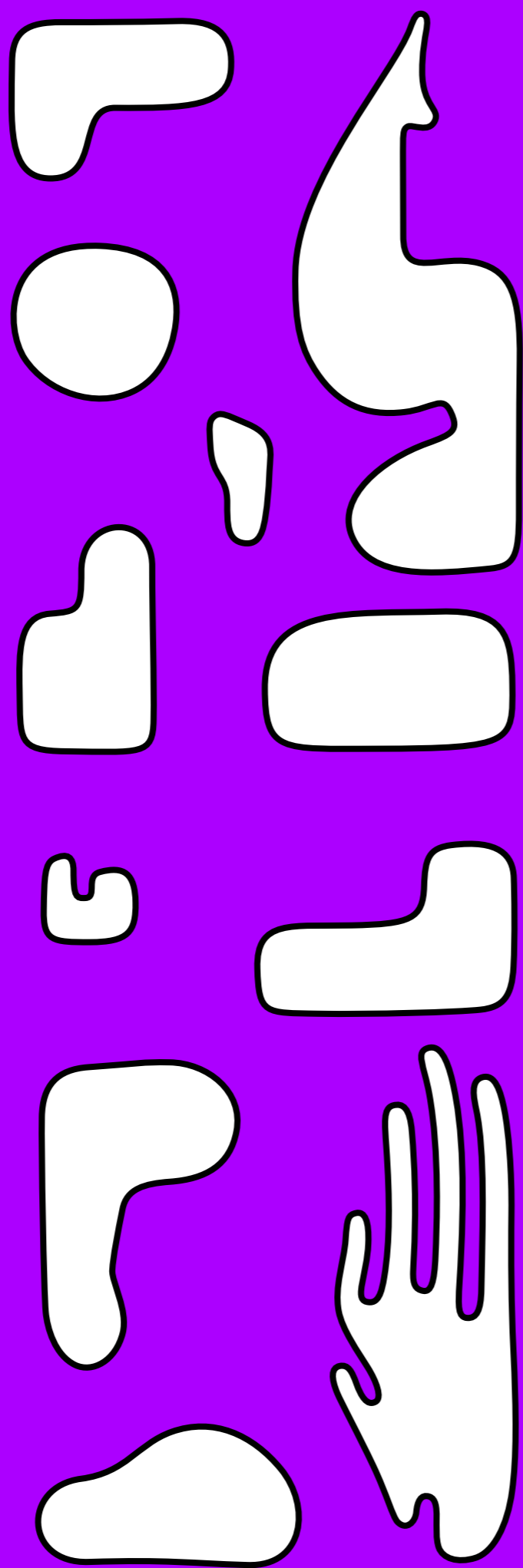


CITÉ DE LA DANSE

# LE TRIANGLE

BOULEVARD DE YOUGO-SLAVIE  
BP 90160  
35201 RENNES CEDEX 2

ACCÈS  
STATION LE TRIANGLE  
BUS 13 32 61 161ex



DÉCOUVREZ LES MODALITÉS D'INSCRIPTION  
& LA DESCRIPTION DE CHAQUE ATELIER  
SUR NOTRE SITE [WWW.LETRIANGLE.ORG](http://WWW.LETRIANGLE.ORG)

# ATELIERS PONCTUELS

## DANSE

### ATELIERS EN LIEN AVEC LA PROGRAMMATION

Participez toute l'année à des ateliers en lien avec la programmation :

sam 7 oct 10h-11h30  
Locking avec Fresh Seiji

sam 7 oct 11h30-13h  
Popping avec Walid

mer 18 oct 15h-16h30 :  
danse « Le petit poucet »  
parent-enfant  
autour du spectacle  
*Et si tu danses*

lun 11 déc 19h-22h  
danse-cirque - initiation  
roue Cyr, cerceaux  
autour des spectacles  
*Lontano + Instante*

sam 6 avr 10h-12h30  
hip-hop avec un membre du jury  
du Battle *Show Me What You Got*

lun 22 → mer 24 avr :  
Stage de flamenco enfants avec  
Cécile Apsâra (danse, arts plastiques...)

lun 13 mai 19h-22h :  
initiation danse flamenca avec  
Cécile Apsâra autour du spectacle  
*Concerto en 37<sup>1/2</sup>*

+ d'infos sur [letriangle.org](http://letriangle.org)  
en septembre

### MARATHON DE LA DANSE - WATERPROOF

Venez looké-es, en forme  
et avec le sourire, on vous  
promet un après-midi de fous  
rires et de sueur.

sam 03 fév  
une coopération Triangle ↔ Les Trans  
+ d'infos sur [festival-waterproof.fr](http://festival-waterproof.fr)  
en décembre

### JOURNÉE D'ATELIERS - WATERPROOF

Journée d'ateliers  
de pratiques avec les  
chorégraphes du festival  
Waterproof.

sam 10 fév  
+ d'infos sur [festival-waterproof.fr](http://festival-waterproof.fr)  
en décembre

### ENCORE PLUS DE STAGES...

Tout au long de l'année, de nombreux stages sont proposés  
par des partenaires, intitulés « Le Triangle accueille... ».  
Retrouvez le programme sur [letriangle.org](http://letriangle.org), la newsletter  
ou encore les réseaux sociaux.

### Infos pratiques

#### Déroulement de l'année

Le nombre de séances pour les ateliers réguliers peut varier entre 28 et 30 séances (sauf formats particuliers). La saison reprendra la semaine du 18 au 23 septembre.

#### Tarifs et règlement

La totalité du règlement est à effectuer lors de l'inscription\*.  
Règlement possible par chèques, espèces, Chèques-vacances ANCV, CB, prélèvement automatique, Pass Culture. Fractionnement possible pour les règlements par chèques ou prélèvements automatiques.  
Tarif réduit : étudiant-es, demandeur-ses d'emploi, bénéficiaires du dispositif SORTIR!.

\*Une adhésion de 13,50€ à l'association Triangle est requise.

#### À la rentrée

6 jours de réflexion après la première séance pour signaler la non-poursuite de l'activité et se voir restituer le règlement. À l'issue de ce délai, aucun remboursement ne sera possible.

#### Avantages praticien·nes

Le Triangle, Cité de la danse, accueille une quinzaine de spectacles de danse pendant la saison. Afin de permettre à tous·tes les praticien·nes de découvrir cette programmation, un tarif spécifique est accordé sur trois spectacles au choix, pendant la saison 2023-2024 (hors spectacles en partenariat et hors festival Waterproof).

#### Participer à un atelier au Triangle, c'est devenir adhérent·e de ce projet

Tout au long de la saison, nous invitons les participant·es à profiter des spectacles, à rencontrer les artistes lors d'ateliers ou autour d'un verre. À la fin de la saison, votre participation à l'assemblée générale de l'association est essentielle pour permettre à notre projet de perdurer et se développer.

#### « Fait Maison », un temps fort des ateliers Du 7 au 9 juin 2024

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

#### INSCRIPTIONS AUX ATELIERS RÉGULIERS À PARTIR DU 23 AOÛT

INFOS 02 99 22 27 22

INSCRIPTIONS.ATELIERS.HEBDOS  
[@LETRIANGLE.ORG](mailto:@LETRIANGLE.ORG)

# ATELIERS 23 24

# ATELIERS RÉGULIERS

## DANSE

### DANSE CONTEMPORAINE

<b>Nathalie Salmon</b>	Acquérir technique et créativité pour une danse légère, fluide et poétique.			
5-6 ans	mar	16h45-17h45	152 €	129 €
6-8 ans	jeu	16h45-17h45	152 €	129 €
8-12 ans	jeu	17h45-18h45	152 €	129 €
12-15 ans	mar	17h45-19h	189 €	163 €
15-20 ans	ven	18h45-20h15	247 €	210 €
adultes tous niveaux	mar	19h-20h30	247 €	210 €
adultes « affiner ses outils »	mar	20h30-22h	247 €	210 €

### DANSE EXPÉRIMENTALE

<b>Laina Fischbeck</b>	Se laisser séduire par une danse riche, aux nombreuses techniques et inspirations.			
inter-avancés	mer	10h-12h	276 €	235 €

### DANSE THÉÂTRALISÉE

<b>Eva Le Saux</b>	Déployer l'expressivité du mouvement, du regard... Convoquer l'imaginaire et atteindre le sensible.			
adultes-grands ados	lun	19h-20h30	247 €	210 €
adultes-grands ados	lun	20h30-22h	247 €	210 €

### MODERN JAZZ

<b>Manon Thomas</b>	Un modern jazz physique et dynamique dont les clés sont la technique et la musicalité.			
8-11 ans	mer	13h30-14h30	152 €	129 €
11-13 ans	mer	14h30-15h45	189 €	163 €
13-15 ans	mer	15h45-17h15	229 €	197 €
ados avancés <sup>(1)</sup>	mer	17h15-18h45	229 €	197 €
atelier chorégraphique 16-24 ans avancés <sup>(2)</sup>	mar	18h30-20h30	276 €	235 €
adultes débutants	mer	19h15-20h30	189 €	163 €
adultes inter <sup>(3)</sup>	mar	20h30-22h	229 €	197 €
adultes avancés <sup>(4)</sup>	mer	20h30-22h	229 €	197 €

<sup>(1)</sup> ayant une pratique de la danse de 3 ans minimum

<sup>(2)</sup> 5 ans minimum de pratique, 24 cours et 6 scènes ou répétitions, il est nécessaire de suivre un cours technique en complément

<sup>(3)</sup> 5 ans minimum de pratique

<sup>(4)</sup> 8 ans minimum de pratique

### HIP-HOP

<b>BREAK</b>	<b>Kilian Cadin</b>			
Le Breaking est une danse issue de l'art de la rue, mettant en avant des steps sur le rythme de la musique et développant des enchaînements de mouvements acrobatiques.				
5-6 ans	mer	15h30-16h30	152 €	129 €
10-13 ans débutants-inter	mer	14h-15h30	229 €	197 €
11-17 ans inter	mer	16h30-18h	229 €	197 €

<b>HIP-HOP</b>	<b>François Bocqueho</b>			
Aborder les différents styles de danses hip-hop, des techniques au sol (Breaking) aux techniques debout (Top Rock, Hype, Newstyle).				
6-7 ans débutants-inter	sam	9h45-10h45	152 €	129 €
7-9 ans débutants-inter	sam	10h45-11h45	152 €	129 €
9-13 ans débutants-inter	sam	11h45-12h45	152 €	129 €

### AFRO BEAT

<b>Soukamba Dabo</b>	Danse actuelle, très tendance, 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.			
12-18 ans débutants-inter	sam	14h30-15h45	189 €	163 €

### HOUSE DANCE

<b>Seth Ngaba</b>	Un style dynamique et entraînant, un travail sur la technique, la musicalité, le groove. La house dance pioche dans les danses africaine, hip-hop, contemporaine et même bretonne !			
ados-adultes	jeu	19h30-21h30	276 €	235 €

### DANSE AFRICAINE

<b>Morgane Rey</b>	Se nourrir de l'énergie fluide et de la puissance poétique de la danse africaine.			
grands ados (+de 15 ans), adultes débutants-inter	jeu	19h-20h	189 €	163 €
grands ados (+de 15 ans), adultes avancés	jeu	20h-21h30	247 €	210 €

### DANSE CAPOEIRA

<b>CBC - association Ladainha</b>	Faire un tour au Brésil et se découvrir agile, devenir acrobates-danseur-euses.			
5-10 ans débutants-inter	mer	14h30-15h30	152 €	129 €
11-17 ans débutants-inter	mer	15h30-16h30	152 €	129 €
ados-adultes tous niveaux	lun	19h-20h30	229 €	197 €

### DANSE ORIENTALE

<b>Céline Yavetz-Netter</b>	Entrer dans une danse accentuée, toute de vibrations, d'ondulations.			
grands ados-adultes débutants-inter	mer	19h-20h30	229 €	197 €
grands ados-adultes inter-avancés	mer	20h30-22h	229 €	197 €

### DANSE MIXTE

<b>Nathalie Salmon</b>	Se livrer à de réjouissantes expérimentations sensorielles, spatiales et corporelles et imaginer ensemble de subtiles ébauches de chorégraphies.			
personnes en situation de handicap et personnes valides	sam	14h30 - 16h30	60 €	
6 samedis : 2 déc, 20 janv, 24 fév, 23 mars, 13 avril, 1 <sup>er</sup> juin				

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

### COURANTS DE LA DANSE

<b>Nathalie Salmon</b>	Une proposition axée sur la création et l'écriture enrichie de partages documentaires sur l'histoire de la danse.			
adultes	sam	10h30 - 16h30	247 €	210 €
9 samedis : 14 oct, 18 nov, 9 déc, 13 janv, 3 fév, 16 mars, 6 avril, 25 mai, 8 juin				

## ARTS PLASTIQUES

<b>Gaëlle Divanac'h</b>	S'enrichir de multiples techniques, découvrir ses ressources créatives.			
4 ½ -7 ans	mer	15h30-16h30	152 €	129 €
7-10 ans	mer	14h-15h30	229 €	197 €
7-12 ans	mar	17h30-19h	229 €	197 €
11-14 ans	ven	17h30-19h	229 €	197 €
13-17 ans	mer	17h-19h	253 €	215 €
adultes	lun	19h-21h	276 €	235 €
adultes	mar	14h30-16h30	276 €	235 €
adultes	jeu	18h30-20h30	276 €	235 €

## BIEN-ÊTRE

### YOGA

<b>Laina Fischbeck</b>	Pratiquer des postures régénératrices et vivifiantes, respirer, se calmer.			
grands ados, adultes	mer	12h20-13h20	189 €	163 €

## CLOWN

<b>Stéphanie Djoudi-Guiraudon</b>	La liberté d'être parfaitement imparfait, et en rire.			
adultes pour un public ayant déjà une expérience de la scène	mar	19h-22h	428 €	358 €
24 mardis, détails sur letriangle.org				

## MUSIQUE

### CHŒUR GROOVY

<b>Agata Krwawnick</b>	Du funk, de la pop et tous les rythmes qui vous feront vibrer, swinguer, bouger à l'unisson.			
grands ados-adultes	lun	19h15-20h45	152 €	129 €

### CHŒUR CHANTS DU MONDE

<b>Aurore Pauvert</b>	À travers les langues et les pays, chanter le rythme de la vie, ses mouvements et ses élans. Se rassembler autour de ses différents tempos : l'amour, le rêve, la mémoire et les célébrations...			
grands ados-adultes	mer	19h-20h30	152 €	129 €

### MUSIQUE SOLFÈGE

<b>Chrystèle Chéruel</b>	Acquisition de bases de solfège, grâce aux jeux musicaux, au chant et à l'utilisation de petites percussions.			
enfants niveau 1 et 2	ven	17h30-18h30	98 €	82 €

### PIANO – GUITARE FOLK – GUITARE ÉLECTRIQUE

cours particuliers de 30 mn/ semaine				
<b>David Thébault</b>	Musiques de films, classique, blues, boogie, pop, variété...			
enfants à adultes, débutants à avancés	mer	13h-17h	540 €	tarif unique

### PIANO

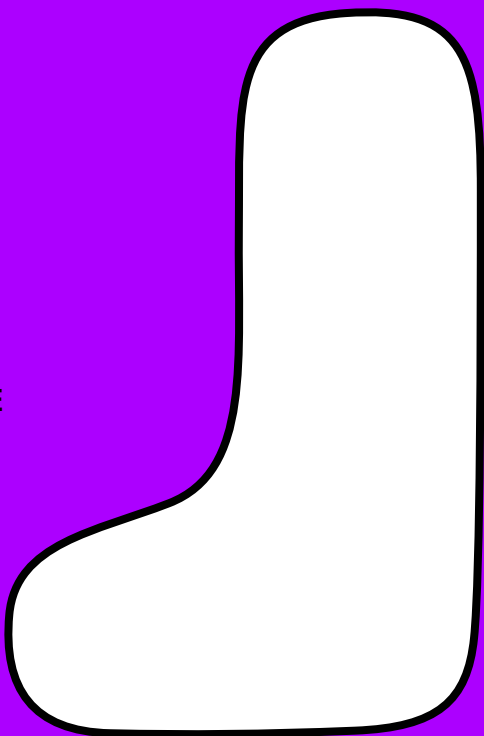
cours particuliers de 30 mn/ semaine				
<b>Chrystèle Chéruel</b>	Technique et musicalité dans un cadre bienveillant et joyeux, répertoire classique de préférence.			
enfants à adultes, débutants à avancés	mer	10h-12h	540 €	tarif unique
	ven	15h-17h30	540 €	tarif unique
	ven	18h30-20h30	540 €	tarif unique
	sam	10h-12h30	540 €	tarif unique

### TECHNIQUE VOCALE

cours particuliers de 30 mn/ semaine				
<b>Marine Jumelais</b>	Des cours axés sur deux temps : la technique (respiration, exercices vocaux) et le répertoire (notamment lyrique, classique ou de musique sacrée).			
grands ados, adultes débutants à avancés	jeu	16h-21h	540 €	tarif unique

**CITÉ DE LA DANSE**

**LE**



**TRIANGLE**

**BOULEVARD DE YUGOSLAVIE  
BP 90160  
35201 RENNES CEDEX 2**

**ACCÈS  
STATION LE TRIANGLE  
BUS 13 32 61 161ex**