

PRATIQUER



ATELIERS

26 27

UNE ANNÉE AU TRIANGLE 2026-2027

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 PRATIQUES

A partir de la saison 2026-2027, le Triangle fait évoluer la tarification des ateliers, en se basant sur le quotient familial (voir tableau ci-dessous). Cette démarche s'inscrit dans le projet du Triangle de proposer une pratique artistique accessible à toutes et tous.

Comment ça marche ?

Lors de l'inscription, vous devez fournir un certificat de quotient familial de la CAF (datant de moins d'un an) ou votre avis d'imposition 2025.

Règlements

La totalité du règlement est à effectuer lors de l'inscription, avec possibilité d'échelonner en plusieurs mensualités.
 Règlements par espèces, carte bancaire, chèques, chèques ANCV, paiement en ligne ou prélèvements bancaires.
 Pass Culture et carte SORTIR ! accepté-es.

Devenir adhérent-e


S'inscrire à un atelier, c'est devenir adhérent-e à l'association « Le Triangle, Cité de la danse » ! Tout au long de la saison, les adhérent-es sont invité-es à participer à la vie du lieu et du projet. Votre participation est essentielle !

TARIFS

Quotient Familial (€)	Tarif de votre atelier (€)					
	A	B	C	D	E	F
500 et moins	129	163	210	235	358	520
501 à 700	137	173	223	249	376	543
701 à 1000	145	183	236	264	395	567
1001 à 1300	154	194	250	280	414	592
1301 à 1600	163	206	265	297	435	618
1601 à 2000	173	218	281	314	457	645
2001 à 2500	183	231	298	333	480	673
2501 et +	194	245	316	353	504	703

+ adhésion annuelle (obligatoire) : 15€

S'INSCRIRE

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

INSCRIPTIONS

MER 02 → 09 SEPT

Mercredi 10h-20h
 Jeudi 12h-20h
 Vendredi 12h-19h
 Samedi 10h-19h
 Mardi 12h-20h

DÉBUT DES ATELIERS

(sauf ateliers spécifiques)

MAR 15 SEPT

FESTIVAL WATERPROOF

plongez dans la danse !

MER 27 JAN → SAM 06 FÉV

ÉVÈNEMENT DE CLÔTURE DE SAISON

MAR 08 → SAM 12 JUIN

Pas d'ateliers du mar 02 au sam 06 fév (festival Waterproof)
 pas d'ateliers pendant les vacances scolaires

LE TRIANGLE ACCUEILLE...

...de nombreux stages de pratiques artistiques proposés par des artistes et des partenaires, tout au long de l'année.
 Et vous invite à participer à des projets avec des artistes au cours de la saison.

INFOS :
LETRIANGLE.ORG
 02 99 22 27 22
ATELIERS@LETRIANGLE.ORG

ATELIERS 26 27



PRATIQUER

BOULEVARD
 DE YOUGOSLAVIE
 35200
 RENNES

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



CITÉ DE LA DANSE

RENNES

LE TRIANGLE

DÉCOUVREZ LES MODALITÉS D'INSCRIPTION
 & LA DESCRIPTION DE CHAQUE ATELIER SUR NOTRE SITE

WWW.LETRIANGLE.ORG

ATELIERS RÉGULIERS

DANSE

DANSE CONTEMPORAINE

Nathalie Salmon	Acquérir technique et créativité pour une danse légère, fluide et poétique.		
5-6 ans	mar	16h45-17h45	A
6-8 ans	jeu	16h45-17h45	A
8-11 ans	jeu	17h45-18h45	A
11-15 ans	mar	17h45-19h00	B
15-20 ans	ven	18h45-20h15	C
adultes tous niveaux	mar	19h00-20h30	C
adultes "Affiner ses outils"	mar	20h30-22h00	C

DANSE EXPÉRIMENTALE

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

DANSE THÉÂTRALE

Eva Le Saux	Déployer l'expressivité du mouvement, du regard... Convoquer l'imaginaire et atteindre le sensible.		
adultes débutant-inter. ⁽¹⁾	jeu	19h00-20h15	C
adultes inter.-avancé ⁽¹⁾	jeu	20h15-21h30	C
+ 2 samedis après-midi dans l'année			

MODERN JAZZ

Manon Thomas	Un modern jazz physique et dynamique dont les clés sont la technique et la musicalité.		
6-8 ans initiation	mar	17h15-18h15	A
8-11 ans	mer	13h30-14h30	A
11-13 ans	mer	14h30-15h45	B
13-15 ans	mer	15h45-17h15	C
16-20 ans avancé	mer	17h15-18h45	C
adultes débutant-inter. ⁽²⁾	mer	19h15-20h30	B
adultes inter. ⁽³⁾	mar	20h30-22h00	C
adultes avancé ⁽⁴⁾	mer	20h30-22h00	C

BREAK

Kilian Cadin	Le break se définit par son aspect acrobatique, ses figures au sol et ses steps au rythme de la musique.		
5-7 ans éveil	mer	15h30-16h30	A
8-13 ans débutant-inter.	mer	14h00-15h30	C
ados-adultes inter.-avancé	mer	16h30-18h00	C

HIP-HOP

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

DANSES AFRO-URBAINES

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 ⁽⁵⁾	ven	19h30-20h45	B
en partenariat avec la Maison des Squares			

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	C
adultes avancé ⁽¹⁾	ven	19h30-21h30	D
+ 3 samedis après-midi dans l'année			

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	B
adultes avancé ⁽¹⁾	jeu	20h00-21h30	C

DANSE CAPOEIRA

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

DANSE ORIENTALE

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

BIEN-ÊTRE

YOGA

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

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	A

CHŒUR MÉTÉORES

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	A

TECHNIQUE VOCALE

Marine Jumelais	Des cours combinant technique (respiration, exercices vocaux) et répertoire (lyrique, classique, musique sacrée, etc.).		
ados-adultes ⁽⁷⁾ tous niveaux	jeu	16h00-21h00	F

PIANO

Chrystèle Chéruel	Technique et musicalité dans un cadre bienveillant et joyeux, répertoire classique de préférence.		
enfants à adultes, tous niveaux	mar	17h00-19h00	F
	ven	16h00-20h30	F
	sam	09h45-12h45	F

PIANO/GUITARE FOLK/GUITARE ÉLECTRIQUE

David Thébault	Musiques de films, classique, blues, boogie, pop, composition, improvisation, piano accompagnement.		
enfants à adultes, tous niveaux	mer	13h00-17h00	F

ARTS PLASTIQUES

Gaëlle Divanac'h	S'enrichir de multiples techniques, découvrir ses ressources créatives. Matériel fourni.		
5-7 ans éveil	mer	15h30-16h30	A
7-10 ans	mer	14h00-15h30	C
8-13 ans	mar	17h30-19h00	C
13-17 ans	mer	17h00-19h00	D
adultes ⁽¹⁾	mar	14h30-16h30	D
	mar	19h00-21h00	D
	jeu	18h30-20h30	D
	ven	17h30-19h00	C

STAGES

COURANTS DE LA DANSE #2

Nathalie Salmon	Un parcours pour danser et plonger dans la culture chorégraphique ! Travailler le corps, le mouvement, diverses écritures et partager de nombreux supports documentaires.		
adultes	sam	10h30-16h30	90 €
3 samedis : 05 déc, 20 mars, 22 mai			

DANSE CONTEMPORAINE

Nathalie Salmon	Un temps long pour découvrir, travailler et enrichir sa danse.		
adultes ⁽¹⁾	sam 16 janv	11h00-17h00	50 €
	+ dim 17 janv	13h00-16h00	
6-11 ans	lun 19 avril	14h00-17h00	50 €
	+ mar 20 avril	14h00-17h00	
	+ mer 21 avril	14h00-18h00	

DANSE MIXTE

Nathalie Salmon	Se livrer à de réjouissantes expérimentations sensorielles, spatiales et corporelles et imaginer ensemble de subtiles ébauches de chorégraphies.		
adultes, accessible à tous-tes, personnes en situation de handicap et personnes valides	sam	14h30-16h30	60 €
6 samedis : 23 janv, 12 fév, 13 mars, 17 avr, 29 mai, 19 juin			
plus d'infos sur cet atelier auprès de Marie Minne, marie.minne@letriangle.org - 02 99 22 27 27			

MODERN JAZZ – ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

Manon Thomas	Développer la créativité, le travail de groupe et faire plusieurs scènes au cours de l'année.		
16-24 ans avancé 5 ans minimum de pratique en complément d'un cours technique	mar	18h30-20h30	D
24 cours et 6 scènes dans l'année Premier atelier le mar 3 nov 2026			

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	ven	19h00-22h00	E
	+ sam	10h00-17h00	
7 vendredis et 8 samedis, Réunion d'info. le sam 03 oct à 15h détails sur letriangle.org			

⁽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 14 ans

⁽⁶⁾ à partir de 16 ans, bonne condition physique requise

⁽⁷⁾ à partir de 12 ans

**BOULEVARD
DE YOUGOSLAVIE
35200
RENNES**

MÉTRO LIGNE A

**BUS 13, 61, 161 EX
ACCÈS
HANDISTAR**



LE

CITÉ DE LA DANSE

RENNES

TRIANGLE