

À NOTER SUR
VOS AGENDAS

LES RENDEZ- VOUS DU CIRA

Stage de Toussaint
enfants/ados
du 25 au 29 octobre
2021

WORKSHOPS
Contemporain
+ Reset
James Carlès
9 + 10 octobre 2021

Danse classique
Philippe Vallotton
20 + 21 novembre
2021

Jazz contemporain
Peter Mika
27 + 28 novembre
2021

Modern'jazz
Bruce Taylor
22 + 23 janvier 2022

Fête de fin de saison
samedi 18 juin 2022

COMMENT NOUS JOINDRE ?

Téléphone
+33 (0)6 28 84 92 65

Adresse
Administration
Studio du CIRA
28, rue du Maréchal-
Lefèbvre
67100 Strasbourg
Accès: Tram A ou E
arrêt Lycée Couffignal

WWW.CIRADANSES.FR

Instagram
[@ciradanses](https://www.instagram.com/ciradanses)

Facebook
[@ciradanses](https://www.facebook.com/ciradanses)



ATELIERS

HEBDOMADAIRES

21-22



graphisme ©Christine Ferry-Plyer Photo ©Santi Nunez/Stocksy/stock.adobe.com



ateliers de danse
pratiques d'exploration
enfants, adultes

WWW.CIRADANSES.FR

pour le plaisir de partager
notre passion de la danse,

pour tous les publics, de l'enfant
à l'adulte, du danseur amateur
au professionnel,

parce que nous aimons les artistes
et nous souhaitons créer des ponts
entre le grand public et la culture
chorégraphique,

ensemble, pour une offre diversifiée
et complémentaire en unissant
nos compétences.

ATELIERS DE DANSE ENFANTS/ADULTES

Vous êtes danseur amateur(se) débutant, initié(e) ou passionné(e) de danse, le CIRA vous propose différentes disciplines adaptées à tous les niveaux. L'objectif premier étant de se faire plaisir par une pratique hebdomadaire où chacun peut s'initier, se perfectionner ou s'enrichir. Les ateliers se déroulent de septembre à juin.

DANSE CLASSIQUE

Christelle vous fera découvrir la danse classique à travers ce nouveau courant que nous appelons néo-classique. Ses choix musicaux sont variés et sa pédagogie à la fois joyeuse et rigoureuse. Elle apporte souplesse, élégance, discipline, grâce et maîtrise du corps. La danse classique, c'est un peu comme le solfège lorsque l'on souhaite se lancer dans la musique: c'est une discipline incontournable!

Elle peut être un complément à d'autres disciplines comme le jazz ou le contemporain. En pratiquant, vous comprendrez pourquoi.



INTERVENANTE

Christelle Daujean

JOURS ET HORAIRES

Niveau 1

mardi de 19h à 20h15

Niveaux 2/3

mardi de 20h15 à 21h45

LIEU

Studio du Cira
28, rue du Maréchal-
Lefebvre
67100 Strasbourg

PÉRIODE

32 séances
du 14.09.21 au 14.06.22

DANSE CONTEMPORAINE

Éric s'est donné pour objectif d'amener ses élèves à découvrir leur potentiel physique et artistique. La séance débute par un échauffement guidé de placement, de perception de l'espace intérieur. Il vous montrera également comment appréhender la gravité par la prise de conscience de la verticalité. D'une façon plus globale, vous allez apprendre à vous déplacer, sauter, tourner, entrer, sortir du plateau, explorer les contraires et s'arrêter. Un cours technique qui vous fera du bien.



INTERVENANT

Éric Lutz

JOURS ET HORAIRES

Niveau 1

jeudi de 19h à 20h15

Niveau 2

jeudi de 20h15 à 21h45

LIEU

Studio du Cira
28, rue du Maréchal-
Lefebvre
67100 Strasbourg

PÉRIODE

32 séances
du 16.09.21 au 30.06.22

DANSE CONTEMPORAINE ET CHORÉGRAPHIE



« La danse contemporaine, c'est une danse d'aujourd'hui, qui se nourrit et s'inspire sans cesse des gestuelles d'autres styles. Il existe selon moi autant de formes de danse contemporaine que de professeurs qui l'enseignent. Ma vision de cette danse est axée sur le rapport fort à la musique, les différentes dynamiques corporelles (impulsion, balancé, saccadé, ralenti, etc.), et l'engagement physique. J'aime y apporter des gestuelles empruntées à d'autres styles de danse comme le jazz ou le hip-hop, et créer ainsi une danse métissée. Avec toujours l'idée de passer un moment agréable ensemble et puiser son énergie dans le collectif. » M.C.

INTERVENANTE

Maeva Caboche

JOURS ET HORAIRES

lundi de 20h à 21h30

LIEU

Studio du Cira
28, rue du Maréchal-
Lefebvre
67100 Strasbourg

PÉRIODE

32 séances
du 13.09.21 au 20.06.22

DANSES DE BAL



Cet atelier vous proposera un vaste panel de danses de couple: rock, cha-cha-cha, rumba, tango, samba, valse lente, quickstep, paso, salsa ou madison. L'objectif de Bernard Burgwal et de sa partenaire Michèle, est avant tout de vous donner envie de danser, en proposant un atelier ajusté à votre niveau. Vous apprendrez de façon plaisante et élégante à vous adapter aux variations de vitesse et à l'espace disponible de la piste de danse dans le respect des autres couples.

Cet atelier sera un moment idéal pour intégrer les pas nécessaires pour danser au bal et/ou préparer votre ouverture de bal.

INTERVENANTS

Bernard Burgwal
accompagné de
Michèle Baehr

JOURS ET HORAIRES

Niveau 2
jeudi de 19h à 20h30

Niveau 1
jeudi de 20h30 à 22h

LIEU

Petit gymnase
du Lycée Pasteur
24, rue Humann
67000 Strasbourg

PÉRIODE

25 séances
du 15.09.21 au 12.05.22

ÉVEIL À LA DANSE (4-6 ANS)

Les deux cours d'éveil du mercredi matin s'adressent à vos enfants à partir de quatre ans. Il sont répartis dans deux groupes, 4-5 ans et 5-6 ans. Chaque cours dure 45 min. Les cours d'éveil sont adaptés à la psychomotricité de l'enfant qui a besoin d'évoluer dans un cadre ludique et joyeux.

Éric Lutz fait appel au jeu et à l'imaginaire permettant la découverte et la perception du corps dans l'espace. À cet âge, le développement psychomoteur de l'enfant lui permet des acquisitions rythmiques et expressives pouvant l'amener à développer son potentiel créateur, et qui sait poursuivre la danse.



INTERVENANT

Éric Lutz

JOUR ET HORAIRES

4-5 ans
mercredi de 9 h à 9h45

5-6 ans
mercredi de 10 h à 10h45

LIEU

Studio du Cira
28, rue du Maréchal-
Lefebvre
67100 Strasbourg

PÉRIODE

du 15.09.21 au 15.06.22

INITIATION À LA DANSE (6-8 ANS)

Éric a une grande expérience de la pédagogie en direction des enfants. Les résultats sont toujours extraordinaires. Cet atelier d'initiation a pour objectif d'amener l'enfant à rentrer en douceur dans les fondamentaux de la danse contemporaine (échauffement, intégration du rythme, conscience du corps dans l'espace, déplacement).

L'objectif est d'acquérir petit à petit l'autonomie dans la gestion de son corps, de l'espace et de la musique tout en lui donnant le goût et le plaisir de danser.



INTERVENANT

Éric Lutz

JOUR ET HORAIRES

6-8 ans
mercredi de 11h à 12h

LIEU

Studio du Cira
28, rue du Maréchal-
Lefebvre
67100 Strasbourg

PÉRIODE

du 15.09.21 au 15.06.22

INITIATION DANSE CLASSIQUE 6/7 ANS

Acquérir les bases et les fondamentaux de la technique classique (et le vocabulaire dansé) tout en développant le sens artistique. Développer la sensibilité musicale des élèves.

Travail de la coordination motrice, de la verticalité et du maintien, de l'équilibre, de la musicalité (découverte des différents instruments, percussions corporelles, travail sur le rythme, les différents *tempo*), du sens artistique (travail des émotions, improvisations, créer des chorégraphies).

Le tout est présenté sous forme d'ateliers, exercices ou jeux.



INTERVENANTE

Émeline Clerc

JOUR ET HORAIRES

samedi de 9 h 30
à 10 h 30

LIEU

Studio du Cira
28, rue du Maréchal-
Lefebvre
67100 Strasbourg

PÉRIODE

du 25.09.21 au 25.06.22

DANSE CLASSIQUE DÉBUTANT 8/12 ANS

Apprentissage de la technique de la danse classique.

Exercices à la barre pour acquérir les bases du placement, puis travail au milieu pour acquérir la technique (pas, déplacements, sauts...).

Le cours est orienté pour développer le sens artistique des élèves (créativité, musicalité, ressenti et implication du mouvement).

INTERVENANTE

Émeline Clerc

JOUR ET HORAIRES

samedi de 10 h 30
à 11 h 30

LIEU

Studio du Cira
28, rue du Maréchal-
Lefebvre
67100 Strasbourg

PÉRIODE

du 25.09.21 au 25.06.22

HIP-HOP (6-12 ANS)

Danse apparue dans les années 70 sur la côte Est des États-Unis, à New York, elle s'intègre dans une culture vaste portant les valeurs de paix, respect, unité et plaisir. Elle se nourrit et se développe parallèlement au DJing, au rap, aux beatbox et aux graffiti, elle est aujourd'hui une pratique mondiale, dont le dépassement de soi est le maître mot. Hype, criss-cross, bouche, rock, roll, dissociation, musicalité et énergie fluide ou saccadée, nombreuses sont les qualités de mouvement pour construire une danse unique, contemporaine et personnelle.



INTERVENANT

Lory Laurac

JOUR ET HORAIRES

6-8 ans

mercredi de 14h à 15h

9-12 ans

mercredi de 15h15
à 16h15

LIEU

Studio du Cira
28, rue du Maréchal-
Lefebvre
67100 Strasbourg

PÉRIODE

du 15.09.21 au 15.06.22

PRATIQUES D'EXPLORATION

ATELIER OSTÉO DANSE

Un atelier ostéo danse, c'est quoi ? C'est approfondir la conscience corporelle du danseur à l'aide de connaissances ostéopathiques et anatomiques.

L'ostéopathie, en permettant une prise en charge globale du corps, servira de support théorique et anatomique aux danseurs qui souhaitent affiner et développer leur vocabulaire artistique personnel. Les connaissances traversées aideront également à reconnaître la physiologie de chacun afin de la protéger en limitant les contraintes.

Chaque atelier sera l'objet d'un travail centré autour d'une structure anatomique abordée par des manipulations seul(e) ou à plusieurs ainsi que du matériel dansé (improvisation, exercices, barres, ...).

L'ostéo danse, c'est connaître son corps pour y inscrire des dynamiques nouvelles et sensibles. Aborder le mouvement par son essence, la biomécanique, pour qu'en découle la danse.



INTERVENANTE

Clara Bottlaender

JOURS ET HORAIRES

Jeu. de 19h à 20h30

LIEU

Gymnase du lycée
Fustel-de-Coulanges
8, rue des Écrivains
67000 Strasbourg

PÉRIODE

30 séances
du 16.09.21 au 16.06.22

TOUT PUBLIC



ATELIER PILATES

Chaque séance débute par un moment de bien-être, de retour sur soi pour relâcher ses tensions physiques et mentales.

Puis, après un réveil articulaire pour nous échauffer, nous pratiquons une série d'exercices au sol, tirés du répertoire de la méthode Pilates afin de travailler l'ensemble des chaînes musculaires du corps (antérieure, postérieure, latéral). Nos gestes précis et contrôlés, seront le reflet des principes fondamentaux de cette méthode, que nous aurons l'occasion d'explorer séance après séance.

La méthode Pilates, technique de renforcement musculaire où l'on travaille essentiellement les muscles profonds (garants de notre tonicité, clé de notre stabilité dans la vie de tous les jours) est recommandée par de nombreux professionnels du corps médical. Elle est adaptée aux hommes et aux femmes de tous âges pour leurs apporter forme, bien-être et santé.



INTERVENANTE

Élodie Kieffer
photo © Jean-Marc de Balhasar

JOURS ET HORAIRES

Jeu. de 12h30 à 13h30

LIEU

Studio du Cira
28, rue du Maréchal-
Lefebvre
67100 Strasbourg

PÉRIODE

32 séances
du 16.09.21 au 30.06.22

TOUT PUBLIC

BARRE À TERRE CONTEMPORAINE



INTERVENANTE

Maeva Caboche

JOURS ET HORAIRES

Lundi de 12h30 à 13h30

LIEU

Studio du Cira
28, rue du Maréchal-
Lefebvre
67100 Strasbourg

PÉRIODE

32 séances
du 13.09.21 au 20.06.22

TOUT PUBLIC

La barre à terre contemporaine, c'est quoi ?

Un cours de barre à terre se déroule entièrement au sol et est constitué d'une série d'exercices effectués sur place. Des exercices habituellement réalisés debout sont transposés au sol, et permettent ainsi de se libérer des tensions musculaires que peut provoquer la pesanteur.

Dans ce cours, j'axerai notre travail sur le renforcement musculaire en douceur et l'étirement des muscles dans l'allongement et la respiration.

Ces exercices sont chorégraphiés et accompagnés de musique.

YOGA DANSE



INTERVENANT

Yoko Nguyen

JOURS ET HORAIRES

Lundi de 18h30 à 20h

LIEU

Studio du Cira
28, rue du Maréchal-
Lefebvre
67100 Strasbourg

PÉRIODE

32 séances
du 13.09.21 au 20.06.22

TOUT PUBLIC

Cet atelier offre une fusion de l'art de la respiration, des postures de yoga avec la fluidité et la créativité propres à la danse. C'est une exploration dynamique en douceur de la précision et la qualité du mouvement où force, souplesse et équilibre sont sollicités progressivement.

Le yoga danse intègre des exercices de respiration, un échauffement permettant de libérer les tensions tant physiques que mentales et de se recentrer. Puis différentes postures sont travaillées en détail avant d'être intégrées dans des chorégraphies sur des musiques actuelles ou traditionnelles. Relaxation et courte méditation à la fin de la séance amènent la détente du corps et de l'esprit.

Cours accessible à tous.

LES TARIFS

ADHÉSION ANNUELLE

Individuel : 15 €
Famille : 20 €

TARIFS ADULTES

TARIFA

Un cours par semaine
1 heure
255 € ou 3 x 85 €

TARIF B

Un cours par semaine
1 heure 15
285 € ou 3 x 95 €

TARIF C

Un cours par semaine
1 heure 30
300 € ou 3 x 100 €

TARIF D

Forfait 3 cours ou plus
600 € ou 3 x 200 €

AUTRES TARIFS

Cours à l'unité : 16 €
Tarif pro à l'unité : 8 €

TARIFS DANSES DE BAL

Tarif individuel :
285 € ou 3 x 95 €
Tarif couple :
456 € ou 3 x 152 €

TARIFS ENFANTS

TARIFA

Un cours par semaine
45 mn
255 € ou 3 x 85 €

TARIF B

Un cours par semaine
1 heure
285 € ou 3 x 95 €

TARIF C

Forfait 2 cours ou plus
450 € ou 3 x 150 €

Réductions

- 10 % pour deux cours
par élève ou par famille
- 5 % pour les moins de
26 ans, les intermittents
du spectacle, les
groupes de 8 personnes
ou plus, les allocataires
chômage et RSA socle.

INSCRIPTIONS

via notre site internet
www.ciradanses.fr

ou à l'administration
du CIRA
28, rue du Maréchal-
Lefebvre, Strasbourg

Vous avez la possibilité
de vous inscrire toute
l'année.
Paiement possible en
plusieurs fois.

L'ÉQUIPE DU CIRA

L'ÉQUIPE DE PERMANENTES

Anaëlle Bocci
Coordination et
inscriptions
info@ciradanses.fr

Coralie Drutinus
Administration
administration@ciradanses.fr

Mégane Gérard
Communication
communication@ciradanses.fr

Yoko Nguyen
Direction
yoko.n@ciradanses.fr

L'ÉQUIPE DES ADMISTRATEURS-TRICES

Denis Kaufmann,
Président

Valérie Dahan
Trésorière

Matthieu Fintz
Secrétaire

Soraya Baccouche,
Anne Gachot-Bolzinger,
Juliette Henny,
Viviane Joly

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Bernard Burgwal
dances de bal

Clara Bottleander
ostéo danse

Maeva Caboche
contemporain 2
et barre à terre

Émeline Clerc
initiation danse classique

Christelle Daujean
classique

Élodie Kiefer
Pilates

Lory Laurac
hip-hop enfant

Éric Lutz
contemporain adulte
et éveillé enfant

Yoko Nguyen
yoga danse

Le Centre international
de rencontres artistiques
(CIRA) est une association à
but non lucratif régie par le
droit local 1908

Le Centre international
de rencontres artistiques
(CIRA) est soutenu par

La Ville de Strasbourg
Le Conseil européen
d'Alsace

La Région - Drac Grand Est



MUSÉES DE LA VILLE DE STRASBOURG

conservatoire
STRASBOURG

MJC le vivarium
ville de ville