

# Rythmes Danses Lucéens



## ADHESION à l'Association « RDL »

(Une seule adhésion par famille, couple ou partenaire de danse)

Lucéen	Non Lucéen
13 €/an	22 €/an

## COTISATIONS A L'ANNEE 2021-2022

Tarif : Nouvelle adhésion 2021-2022 Adhérent 2020-2021

Cours de 45 mn	93 €	86 €
Cours d'1heure	124 €	114 €
Cours d'1heure¼	155 €	143 €

Cours de Zumba 45 mn	116 €	108 €
Cours de Zumba 1h	154 €	144 €

-10 € par cours supplémentaire

**Demandeurs d'emploi :**

-10 % sur justificatif de - 3 mois

**PAIEMENT EN 3 FOIS FORTEMENT PRECONISE**

**Début des cours : Lundi 20 septembre 2021**

Fin des cours : Samedi 18 juin 2022

**Aucun cours pendant les vacances scolaires, et jours fériés**

**N'hésitez pas à venir découvrir nos cours lors des deux premières séances sans engagement de votre part !**

- inscription définitive dans la limite des places disponibles -

\* Cf détails dans le Règlement Intérieur Adhérents RDL \*

## INSCRIPTIONS 2021-2022 :

**Permanences inscription RDL (uniquement dossiers complets)**

Et à la journée « Contact'Associations », samedi 4 septembre 2021  
à Ste Luce S/Loire

**Inscription possible en cours d'année**

RDL - Association Loi 1901 - 27, rue Jean Moulin - Salle Julien Eon - 1er étage - 44980 Ste Luce S/Loire  
Tel : 02 40 25 67 35 - e-mail : contact.rdl@wanadoo.fr

Permanences d'accueil : du mardi au vendredi de 9h à 12h - sauf le dernier jeudi du mois



Rendez-vous sur notre site Internet :

facebook

RDL/AB2020 - Ne pas jeter sur la voie publique

**SAISON 2021 - 2022**

# Rythmes Danses Lucéens



Site Internet : [www.rdl.asso.fr](http://www.rdl.asso.fr)

Initiation & Eveil à la Danse

Classique

Cross Training

Contemporain

Gymnastique  
Posturale

Rock / Danses latines  
solo

Zumba Séniors

Danses en Lignes

Step  
Abdos  
Fessiers

Bachata

Gym Tonic  
Pilates

Salsa Cubaine

Tonification /Stretching

Danses de Société

Zumba  
(adultes/ados/enfants)

**INSCRIPTIONS !**

→ Permanences RDL (uniquement dossiers complets)

→ A la journée " Contact'Associations "

Le Samedi 4 septembre 2021 de 9h00 à 13h00  
à Ste Luce Sur Loire (44980)


## Danse Enfants et Ados

**Professeur : Caroline Rortais**

### Eveil à la Danse

- ° **E2** - 5 ans/GS : Mercre 10h30-11h30
- ° **E7** - 4-5 ans/MS-GS : Mercredi 16h45-17h30
- ° **E13** - 4-5 ans/MS-GS : Samedi 12h00-12h45

### Initiation à la Danse

- ° **E1** - 6-7 ans/CP-CE1 : Mercre 9h30-10h30 
- ° **E10** - 6 ans/CP : Jeudi 17h15-18h15



### Melting Danse

- ° **E8** - 7 ans/CE1 : Mercredi 17h30-18h30 

### Classique

- ° **E11** - à partir de 11 ans (collège/lycée) : Jeudi 18h15-19h15
- ° **E12** - 8-10 ans/CE2-CM2 : Sam. 11h-12h

### Contemporain

- ° **E4** - 8-9 ans/CE2-CM1 : Merc. 13h30-14h30 
- ° **E5** - 10-12 ans/CM2-5è : Merc. 14h30-15h30 
- ° **E6** - 13-15 ans/4è-2nde : Merc. 15h30-16h30

### Contemporain Ado/Adultes - à partir de 16 ans

- ° **E9** - Merc. 18h30-19h45



Cours bénéficiant d'un service de navette. A voir avec le service Education, Jeunesse et Sports de la mairie

INSCRIPTION POSSIBLE EN COURS D'ANNEE

Tous nos cours sont dispensés -> Salles annexes « Le Bonniec » (salle 1 et salle 2)  
53 bd Pasteur à Ste Luce (à côté du Collège de la Reinetière)

## Zumba

**Professeur : Delphine Motsch**

### Adultes / Ado. - à partir de 14 ans

- ° **Z2** - Mardi : 18h-19h00
- ° **Z4** - Vendredi : 18h00-19h00

### Enfants (45')

- ° **Z1** - 7-11 ans/CE1-CM2 : Mardi : 17h15-18h
- ° **Z3** - 9-13 ans/CM1-5ème : Vend. : 17h15-18h

**Professeur : Ueislei Dias Fraga alias Ezio**

### Adultes - à partir de 15 ans

- ° **Z7** - Samedi : 12h00-13h00

### Séniors

- ° **Z6** - Mercredi : 12h15-13h15

## Salsa Cubaine/ Bachata

**Professeur : Roberto Castro Puentes**

### Salsa :

- ° **SA1** - Niveau 2 et 3 : Mardi 19h00-20h00
- ° **SA2** - Niveau 1 : Mardi 20h00-21h00

### Bachata :

- ° **SA3** - Niveau 1 : Mardi 21h00-22h00 **NOUVEAU**

## Danses de Salon

**Professeur : Magali Seignard**

### Société

- ° **D1** - Niveau 2 : Lundi 20h00-21h00
- ° **D7** - Niveau 3 : Vendredi 18h00-19h00
- ° **D10** - Niveau 4 : Vendredi 21h00-22h00
- ° **D11** - Niveau 5 : Samedi 9h00-10h00

### Rock

- ° **D2** - Niveau 2 : Lundi 21h00-22h00
- ° **D5** - Niveau 3 : Mardi 20h00-21h00
- ° **D6** - Niveau 1 : Mardi 21h00-22h00

### Danses Latines en Solo

- ° **D4** - Niveau 2 : Mardi 19h00-20h00
- ° **D9** - Niveau 1 : Vendredi 20h00-21h00

### Danses en Lignes

- ° **D3** - Niveau 3 : Mardi 18h00-19h00
- ° **D8** - Niveau 1 : Vendredi 19h00-20h00
- ° **D12** - Niveau 2 : Samedi 10h00-11h00

## Cross Training/ Gym Posturale

**Professeur : Matthieu Bregeon**

### Cross Training :

- ° **P5** - Mercre 18h30-19h30 **NOUVEAU**
- ° **P6** - Mercre 19h30-20h30

### Gym Posturale/Rééducative :

- ° **P7** - Mercre 20h30-21h30

Venez découvrir nos cours lors des deux premières séances, sans engagement de votre part !

## Gym

**Professeur : Chrystel Bonneau**

### Step-Abdos-Fessiers

- ° **G3** - Tout Public : Lundi 19h00-20h00

### Tonification/Stretching **NOUVEAU**

- ° **G5** - Tout Public : Merc. 17h30-18h30

### Gym Douce

- ° **G1** - Tout Public : Lundi 17h-17h45

### Gym Tonic

- ° **G6** - Tout Public : Jeudi 18h00-19h00
- ° **G7** - Tout Public : Jeudi 19h00-20h00

### Stretching

- ° **G2** - Tout Public : Lundi 17h45-18h45
- ° **G4** - Tout Public : Merc. 16h30-17h30
- ° **G8** - Tout Public : Jeudi 20h00-21h00

## Pilates

**Professeur : Mireia Cancho Marcé**

- ° **P1** - Tous niveaux : Sam. 9h00-10h00
- ° **P2** - Tous niveaux : Sam. 10h00-11h00
- ° **P3** - Tous niveaux : Sam. 11h00-12h00
- ° **P4** - Tous niveaux : Jeudi 21h00-22h00

### Rappel sur les niveaux :

Niveau 1 : débutant  
Niveau 2 : 1 an de pratique  
Niveau 3 : 2 à 3 ans de pratique  
Niveau 4 : 4 à 5 ans de pratique  
Niveau 5 : + de 5 ans de pratique