



**HOPUS SCHOOL**

Danse et Sport



# DANSE ET SPORT

## POUR TOUS LES ÂGES ET TOUS LES NIVEAUX



Chez Hopus School, chacun à sa place. Que l'on débute ou qu'on soit passionné de longue date, chaque personne est accueillie avec bienveillance et respect. Nous croyons à la richesse des parcours, à l'importance de se sentir considéré-e, et à la force du collectif.

Nos cours sont pensés pour conjuguer exigence, plaisir et accompagnement personnalisé, dans une ambiance chaleureuse. Ici, vous progressez entourée de professionnels passionnés, dans un lieu qui rassemble une grande diversité de pratiques.

- Cours en petits groupes (10 à 20 pers) pour un suivi de qualité
- Des professeurs experts dans leur domaine
- Un lieu où se rencontrent styles, générations et énergies

Joanna  
Responsable pédagogique

### DANSE (ENFANTS, ADOS, ADULTES)

- DANSES URBAINES : HIP-HOP, BREAK, HOUSE, POPPING, DANCEHALL
- DANSES ACADÉMIQUES : CLASSIQUE, JAZZ, CONTEMPORAIN
- DANSES DE COUPLE : SALSA, LINDY HOP, ROCK

### SPORT (FITNESS ET BIEN ÊTRE)

- COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- YOGA / PILATES
- ZUMBA / CARDIO-DANSE
- STRETCHING ET RELAXATION



# PLANNING DANSE ET SPORT

## DANSES URBAINES

ACTIVITÉ	JOUR & HORAIRE	PUBLIC	PROFESSEUR
AFRO	Mardi 17h30 - 18h30	Kids (7 à 14 ans)	Ricky
	Mardi 18h30 - 19h45	Débutant	Ricky
	Mardi 19h45 - 21h00	Inter/Avancé	Ricky
BABY HIP HOP	Jeudi 17h30 - 18h30	4 ans à 6 ans	Joanna
BREAK DANCE	Jeudi 17h30 - 18h30	6 ans à 9 ans	Tom
	Vendredi 18h30 - 19h45	Tous niveaux	Teny G
COMMERCIAL GIRLY	Mercredi 21h00 - 22h15	Tous niveaux	Maë
DANCEHALL	Lundi 18h30 - 19h45	Tous niveaux	Linda
	Mercredi 20h30 - 21h45	Inter/Avancé	Pauline
DANCEHALL FEMALE	Lundi 19h45 - 21h00	Tous niveaux	Linda
FUSION BELLYDANCE	Jeudi 20h30 - 21h45	Tous niveaux	Haza
HIP HOP CHORÉ	Lundi 21h00 - 22h15	Avancé	Tellyron
	Mardi 20h00 - 21h15	Débutant/Inter	Tellyron
HIP HOP FREESTYLE	Vendredi 19h45 - 21h00	Tous niveaux	Zero
HIP HOP FONDATION	Mercredi 19h00 - 20h15	tous niveaux	Joanna
HIP HOP & BREAK DANCE	Mercredi 14h30 - 15h30	6 ans à 9 ans	Joanna et Tom
	Mercredi 15h30 - 16h30	9 ans à 14 ans	Joanna et Tom

ACTIVITÉ	JOUR & HORAIRE	PUBLIC	PROFESSEUR
HOUSE FOUNDATION EVOLUTION	Jeudi 19h45 - 21h00	Débutant	Seko
	Jeudi 21h00 - 22h15	Inter/Avancé	Seko
HYPE	Jeudi 18h30 - 19h45	Tous niveaux	Seko
HEELS	Mardi 21h00 - 22h15	Tous niveaux	Névine
KPOP KIDZ	Lundi 17h30 - 18h30	9 ans à 14 ans	Linda
POPPING	Mardi 19h00 - 20h15	Débutant	Rachid
	Mardi 20h15 - 21h30	Inter/Avancé	Rachid
STREET JAZZ	Mercredi 17h30 - 18h30	10 ans à 14 ans	Névine
	Mercredi 18h30 - 19h45	Débutant	Névine
	Mercredi 19h45 - 21h00	Inter/Avancé	Névine
URBAN JAZZ	Mercredi 17h15 - 18h15	6 ans à 9 ans	Athénaïs

## DANSES ACADÉMIQUES

CLASSIQUE	Lundi 17h30 - 18h30	6 ans à 9 ans	Servane
	Lundi 19h45 - 21h00	Tous niveaux	Servane
ÉVEIL À LA DANSE	Mardi 17h30 - 18h15	4 ans à 6 ans	Athénaïs
MODERN JAZZ	Mardi 18h30 - 19h45	Débutant	Névine
	Mercredi 21h00 - 22h15	Inter/Avancé	Névine

## DANSES DE COUPLE

SALSA	Vendredi 19h45 - 21h00	Débutant	Fred
-------	------------------------	----------	------

## SPORT

ACTIVITÉ	JOUR & HORAIRE	PUBLIC	COACH
RENFO COMPLET	Mercredi 17h30 - 18h30	Tous Niveaux	Karima
COACHING PRIVÉ	Jeudi et Vendredi 10h00- 12h / 13h30-17h00 (créneau 45min)	Tous Niveaux	Karima
PILATES	Lundi 19h00 - 20h00 Jeudi 12h15 - 13h00	Tous Niveaux	Karima
HATA YOGA	Jeudi 12h15 - 13h15	Tous Niveaux	Haza
SCULPT	Vendredi 12h00 - 12h45	Tous Niveaux	Karima
KINÉ FLOW LAB	Mercredi 19h30 - 20h30	Tous Niveaux	Amandine
ZUMBA	Vendredi 18h30 - 19h30	Tous Niveaux	Sophie

## STAGES ET WORKSHOPS

**STAGES VACANCES  
ENFANTS & ADOS  
MULTI-ACTIVITÉS  
(DANSE ET SPORT)**

**STAGES & WORKSHOPS  
ADULTES  
(DANSE ET SPORT)**

# TARIFS DANSE ET SPORT

## CARTES

SÉANCE D'ESSAI 10€

- déductible pour l'achat d'un abonnement

1 SÉANCE 18€

CARTE 5 SÉANCES 85€

CARTE 10 SÉANCES 160€

## ABONNEMENTS

### ENFANT 4-5 ANS

235€ (1 COURS / SEM)

375€ (2 COURS / SEM)

### ENFANT 6-14 ANS

295€ (1 COURS / SEM)

455€ (2 COURS / SEM)

595€ (3 COURS / SEM)

705€ (4 COURS / SEM)

845€ (ILLIMITÉ)

### DANSE - ADO/ADULTE À PARTIR DE 15 ANS

365€ (1 COURS / SEM)

545€ (2 COURS / SEM)

705€ (3 COURS / SEM)

835€ (4 COURS / SEM)

995€ (ILLIMITÉ)

### SPORT - ADO/ADULTE

295€ (1 COURS / SEM)

455€ (2 COURS / SEM)

595€ (3 COURS / SEM)

705€ (4 COURS / SEM)

845€ (ILLIMITÉ)

+20€ FRAIS D'INSCRIPTIONS

ABONNEMENT 3 MOIS (prorata + 20%) / ABONNEMENT 5 MOIS (prorata + 10%)  
TARIF REDUIT : - 10% Famille, étudiant, demandeur d'emploi (hors intermittents  
du spectacle, carte 10 cours valable à l'année pour les intermittents.) sous  
présentation d'un justificatif