



## Le professeur

En 1996 Valerie se dirige vers l'enseignement en effectuant sa formation de professeur à l'Institut J. Stanlowa et obtient son Diplôme d'état de professeur de danse classique.

Valérie est également certifiée instructeur PBT ( progressing ballet technique) et Pilates Matwork 1, 2 et 3, Pilates femmes enceintes, séniors et "petit matériel".

Elle s'est ensuite formée à la nutrition alimentaire (Base et équilibre alimentaire, glycémie et surpoids et nutrition du Sportif) et en gestion du stress.

Enfin, elle est coach en relaxation, formée à différentes techniques et maîtrisant divers outils, lui permettant de préparer ses élèves au mieux en toutes circonstances.



- VALÉRIE SOUM -  
PROFESSEUR DANSE CLASSIQUE ET  
PILATES.

## Les chaussons de Castelnau

Association de Danse Classique, d'Eveil à la danse et de Pilates/Assouplissement située sur la commune de Castelnau d'Estretfonds.

Elle propose des cours de danse classique de tous niveaux, du cours d'éveil corporel et artistique ( petite section de maternelle ) au cours d'adulte ainsi que des cours de Pilates/Assouplissement et Progressing Ballet Technique , destinés à tous.

L'objectif de l'association est de proposer un enseignement chorégraphique de qualité dispensé par un professeur diplômé d'état en danse, certifié en Pilates et PBT, possédant une expérience de plus de 30 ans.



## Les chaussons de castelnau

# Planning des cours

## Nous contacter

LUNDI	MERCREDI	JEUDI
	<b>14h30 - 16h</b> : Elémentaire et Moyen 1 (paon et turquoise)	
<b>16h45 - 17h45</b> : Préparatoire (corail)	<b>16h - 17h</b> : Débutant (jaune)	<b>16h45 - 17h45</b> : Débutant (jaune)
<b>17h45 - 19h15</b> : Elémentaire et Moyen 1 (Paon turquoise)	<b>17h - 17h45</b> : Eveil (Rose)	<b>17h45 - 18h45</b> : Préparatoire (corail)
<b>19h15 - 20h45</b> : Moyen 2-Avancé (Turquoise, Rouge ou Noir)	<b>17h45 - 19h45</b> : Moyen 2-Avancé ( <i>classique + pointes</i> ) (Turquoise, Rouge ou Noir)	<b>18h45 - 19h45</b> : Pilates / Assouplissement (tous niveaux)
	<b>19h45 - 20h45</b> : Adulte débutant	



06 63 76 25 28



leschaussonsdecastelnau@gmail.com



<http://leschaussonsdecastelnau.e-monsite.com/>



Complexe sportif Fondada :  
1423 Rte de Villeneuve-lès-Bouloc,  
31620 Castelnau-d'Estrétefonds



les\_chaussons\_de\_castelnau



Les Chaussons De Castelnau



## Tarifs

- 1 cours de 45 min - 265 €/an
- 2 cours de 1h - 415 €/an
- 2 cours de 1h30 - 475 €/an
- 2 cours de 1h30 + 30 min de pointes - 545 €/an
- 1h pilates - 295 €/an
- 1h pilates + 1h30 danse - 515 €/an
- 1h pilates + 3h danse - 600 €/an
- 1h classique adulte débutant - 295 €/an

3 possibilités de paiement : 1 chèque / 3 chèques / 8 chèques .

Encaissement : fin septembre, décembre et mars / fin de chaque mois.

chèques vacances acceptés

## Actions annuelles

Tout au long de l'année, les élèves participent à plusieurs manifestations :

- La préparation/participation à des concours amateurs ( CND, concours chorégraphique..) est proposée au cours de l'année.
- Les élèves auront l'occasion de danser en public, tous les 2 ans, lors de la création d'un spectacle au théâtre du bascala dans des conditions professionnelles.
- Une année sur 2, une représentation est donnée à la salle de spectacle de Castelnau.
- Accompagnement afin d'assister aux spectacles de danse professionnels.
- Stage de perfectionnement et approfondissement.