



**APPRENDRE
S'ÉPANOUIR
DANSER POUR LE PLAISIR**

2026-2027

www.ecoledanstavie.com
infos@ecoledanstavie.com
820D, Boul. Périgny, Chambly

Inscriptions en ligne

**Membres Danse ta Vie :
15 juillet**

**Nouveaux élèves :
1er août**

N'oubliez pas que vous obtenez toujours un 10 % de rabais sur les deuxièmes inscriptions (même élève ou membre de la famille).

Nous vous offrons de nouveau la possibilité de payer pour l'année complète (septembre à juin). En vous inscrivant pour l'année, vous profitez d'un rabais de 25 \$ (rabais déjà inclus dans les prix indiqués).

Début des cours : 14 septembre 2026



À Propos



DE DANSE TA VIE

Marie-Douce Charette
Propriétaire et directrice



Danse ta Vie, c'est bien plus qu'une école de danse : c'est une grande famille où chaque élève est encouragé à apprendre, à s'épanouir et à développer son amour de la danse dans un environnement chaleureux et bienveillant.

Établie à Chambly depuis maintenant 15 ans, nous offrons des cours pour tous les âges et tous les niveaux. Que ce soit pour découvrir un nouveau style, développer une passion, se remettre en forme ou simplement bouger pour le plaisir, chacun peut trouver sa place chez nous.

Notre équipe d'enseignants passionnés accompagne les élèves à chaque étape de leur parcours en favorisant la confiance en soi, le dépassement personnel et le plaisir d'apprendre. Nous croyons que chaque danseur possède un potentiel unique et mérite d'évoluer dans un environnement positif où il peut progresser à son rythme.

Au-delà de la technique, la danse permet de développer la créativité, l'expression de soi, la persévérance et les liens d'amitié. Elle rassemble, inspire et contribue à l'épanouissement de chacun.

Chez Danse ta Vie, nous sommes fiers d'offrir un enseignement de qualité dans une ambiance familiale où chaque élève est accueilli avec respect, écoute et bienveillance.

Nous vous invitons à découvrir notre univers et à faire partie de la grande famille Danse ta Vie.

Danse ta Vie : APPRENDRE. S'ÉPANOUIR. DANSER POUR LE PLAISIR.

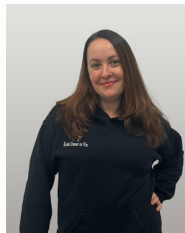
Nos enseignants (es)



Laurianne
BOISVERT



Olivier
DESROCHES



Cynthia
GUILMETTE



Océane
OLIVIER



Mélyna
MCKENZIE-
MANNOCCIO



Audrey-Anne
LAFOND



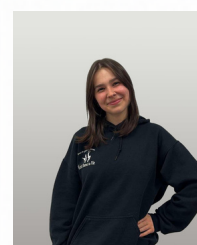
Cloé
LAROCHE



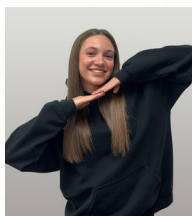
Emmanuelle
FORTIN



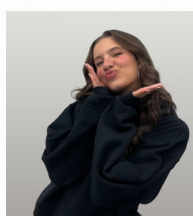
Béatrice
GUAY



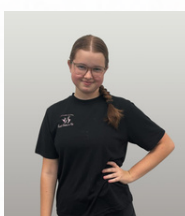
Aurélie
LESSARD



Layla
GAD



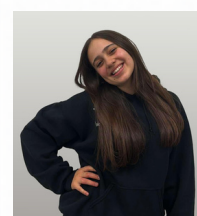
Lydia
GAD



Ariane
BOURASSA



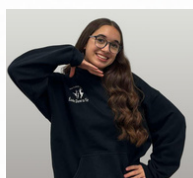
Gabrielle
HUDON



Coralie
GUERRA



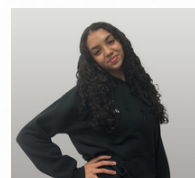
Ariane
GAGNÉ



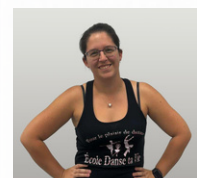
Éliane
FAUCHON



Kally-Ann
RUSSELL



Annabelle
LAROCHE



Sophie
SASSEVILLE



APPRENDRE. S'ÉPANOUIR. DANSER POUR LE PLAISIR.



www.ecoledansetavie.com



info@ecoledansetavie.com



820D, Boul. Périgny, Chambly

Horaire récréatif et compétitif 2026-2027

Session 1 : du lundi 14 septembre au dimanche 6 décembre 2026

Session 2 : du lundi 11 janvier au dimanche 23 mai 2027

Lundi

Studio 1

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
16h15 à 16h45	Mini Danse-combinée Abeilles	2 ans	Cynthia	151 \$	252 \$	378 \$	63 \$
17h00 à 17h45	Danse-combinée 1-2 Escargots	3-5 ans (Pré-scolaire et Maternelle)	Cynthia	167 \$	278 \$	420 \$	68 \$
18h00 à 18h50	Classique et Lyrique 2 Gisele	8-10 ans (3e, 4e année)	Cynthia	182 \$	303 \$	460 \$	79 \$
19h00 à 19h50	Classique et Lyrique 4 Casse-Noisette	12-14 ans (6e année et sec 1-2)	Laurianne	193 \$	322 \$	490 \$	89 \$
20h00 à 21h15	Classique et Lyrique Avancé et Pointes Don Quichotte	16 ans +	Marie-Douce	199 \$	332 \$	506 \$	95 \$

Studio 2

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
17h45 à 19h00	Troupe Vivacity Classique/Lyrique Petit groupe	Novice 13 ans +	Laurianne	n/a	n/a	765 \$	À déterminer
19h00 à 20h30	Troupe Hip Hop** Cours technique	13 ans +	Invité	n/a	n/a	500 \$	n/a
20h30 à 21h30	Hip Hop Fusion et Danse du Monde¹	16 ans +	Audrey-Anne	120 \$	n/a	n/a	n/a

Mardi

Studio 1

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
13h15 à 14h15	Ballet Barre¹	Adultes	Marie-Douce	120 \$	n/a	n/a	n/a
17h30 à 18h20	Contemporain 2 Passion	10-13 ans (5e, 6e année et secondaire 1)	Emmanuelle	182 \$	303 \$	460 \$	84 \$
18h30 à 19h20	Contemporain 3 et Avancé Émotion	14 ans + (Secondaire 2 +)	Emmanuelle	187 \$	312 \$	474 \$	89 \$
19h30 à 20h20	Jazz Impulsion	13-17 ans (secondaire)	Emmanuelle	193 \$	322 \$	490 \$	89 \$
20h30 à 21h20	Jazz-Contemporain Jazzymotion	Adultes	Emmanuelle	199 \$	332 \$	506 \$	95 \$

Studio 2

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
17h30 à 19h00	Troupe Vybe Hip Hop Petit groupe	Novice 10-13 ans	Audrey-Anne	n/a	n/a	735 \$	À déterminer
19h00 à 20h30	Troupe Vizion Hip Hop Petit groupe	Intermédiaire 15 ans +	Audrey-Anne	n/a	n/a	1 210 \$ Inclus le cours technique	À déterminer
20h30 à 21h30	Hip Hop Avancé Déchaîné	14 ans + (Sec 2 et +)	Audrey-Anne	199 \$	332 \$	506 \$	95 \$

Mercredi

Studio 1

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
17h30 à 18h20	Hip Hop 1 Enflammé	6-8 ans (1ère, 2e année)	Coralie / Annabelle L	172 \$	287 \$	434 \$	74 \$
18h30 à 19h20	Hip Hop 2 Dynamite	8-10 ans (3e, 4e année)	Coralie	182 \$	303 \$	460 \$	79 \$
19h30 à 20h20	Hip Hop 3 Explosif	10-13 ans (5e, 6e, année et sec 1)	Lydia	187 \$	312 \$	474 \$	84 \$
20h30 à 21h20	Hip Hop 4 débutant/inter Volcanique	14 ans + (Sec 2 et +)	Lydia	193 \$	322 \$	490 \$	89 \$

Studio 2

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
17h40 à 18h25	Danse-combinée 1-2 Libellules	3-5 ans (Pré-scolaire et Maternelle)		167 \$	278 \$	420 \$	68 \$
18h30 à 20h00	Troupe Vixens Hip Hop Petit groupe	Novice 13 ans +	Olivier	n/a	n/a	765 \$	À déterminer
20h00 à 21h30	Troupe Vipers Hip Hop Grand groupe	Novice 13 ans +	Olivier	n/a	n/a	765 \$	À déterminer

Jeudi

Studio 1

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel)	Costumes
17h30 à 18h20	Classique et Lyrique 2 Coppelia	8-10 ans (3e, 4e année)	Gabrielle	182 \$	303 \$	460 \$	79 \$
18h25 à 19h15	Classique et Lyrique 3 Intermédiaire Mlles Tutu	10-12 ans (5e, 6e année)	Cloé / Gabrielle	187 \$	312 \$	474 \$	84 \$
19h20 à 20h30	Classique et Lyrique Avancé et pointes Carmen	14 ans +	Cloé / Sophie	199 \$	332 \$	506 \$	95 \$
20h30 à 21h30	Ballet Barre¹	Adultes	Marie-Douce	120 \$	n/a	n/a	n/a

Studio 2

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
17h30 à 18h30	Troupe Viva Contemporain Petit groupe	Novice 11 à 14 ans	Emmanuelle	n/a	n/a	735 \$	À déterminer
18h30 à 20h00	Troupe Vega Contemporain Grand groupe	Novice 11 à 14 ans	Emmanuelle	n/a	n/a	735 \$	À déterminer
20h00 à 21h30	Troupe V.motion Contemporain Grand groupe	Novice 15 ans +	Emmanuelle	n/a	n/a	735 \$	À déterminer

Vendredi

Studio 1

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
17h30 à 18h20	Hip Hop 1 Étincelles	6-8 ans (1ère, 2e année)	Éliane	172 \$	287 \$	434 \$	74 \$
18h30 à 19h20	Hip Hop 2 Foudroyant	8-10 ans (3e, 4e année)	Éliane	182 \$	303 \$	460 \$	79 \$
19h30 à 20h20	Hip Hop 3 Endiablé	10-13 ans (5e, 6e, année et sec 1)	Mélina	187 \$	312 \$	474 \$	84 \$
20h30 à 21h30	À déterminer						

Studio 2

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
18h00 à 19h15	Troupe Vela Mini-Jazz Petit groupe	Novice 6-12 ans	Kally-Ann	n/a	n/a	735 \$	À déterminer
19h30 à 21h00	Troupe Velvet Jazz Petit groupe	Novice 15 ans +	Kally-Ann	n/a	n/a	765 \$	À déterminer

Samedi

Studio 1

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
8h15 à 8h50	Mini Danse-combinée Sauterelles	2 ans	Béatrice	151 \$	252 \$	378 \$	63 \$
9h00 à 9h45	Danse-combinée 1 Papillons	3-4 ans	Béatrice	162 \$	270 \$	407 \$	63 \$
9h50 à 10h40	Contemporain 1 Motion	(7-10 ans) 1er à 4e année	Béatrice	172 \$	287 \$	434 \$	74 \$
10h45 à 11h30	Mini Hip Hop Comète	5-6 ans (Maternelle)	Layla / Ariane G	167 \$	278 \$	420 \$	68 \$
11h35 à 12h25	Hip Hop 1 Éclair	6-8 ans (1ère, 2e année)	Layla / Ariane G	172 \$	287 \$	434 \$	74 \$

Studio 2

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
7h15 à 8h30	Troupe Violet Classique/Lyrique Petit groupe	Pré-Novice 10 à 13 ans	Laurianne	n/a	n/a	735 \$	À déterminer
8h30 à 9h15	Danse-combinée 1 Chenilles	3-4 ans	Ariane B	162 \$	270 \$	407 \$	63 \$
9h25 à 10h10	Danse-combinée 2 Étoiles filantes	5-6 ans (Maternelle 5 ans)	Ariane B	167 \$	278 \$	420 \$	68 \$
10h15 à 11h45	Troupe V.empire Hip Hop Grand groupe	Novice 9 à 13 ans	Lydia	n/a	n/a	735 \$	À déterminer

Dimanche

Studio 1

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
9h00 à 9h45	Danse-combinée 1 Fourmis	3-4 ans	Aurélie	162 \$	270 \$	407 \$	63 \$
9h50 à 10h35	Danse-combinée 2 Scintillant	5-6 ans (Maternelle 5 ans)	Aurélie	167 \$	278 \$	420 \$	68 \$
10h40 à 11h30	Classique et Lyrique 1 Oiseaux feu	6-8 ans (1ère, 2e année)	Aurélie	172 \$	287 \$	434 \$	74 \$

Studio 2

Heure	Cours	Âge / Niveau scolaire	Enseignant.e	Tarifs*			
				Session 1	Session 2	Annuel	Costumes
8h30 à 9h15	Danse-combinée 1 Coccinelles	3-4 ans	Océane	162 \$	270 \$	407 \$	63 \$
9h25 à 10h10	Danse-combinée 1-2 Pétillant	4-6 ans (Pré-scolaire et Maternelle)	Océane	167 \$	278 \$	420 \$	68 \$
19h00 à 20h30	Troupe Verified Contemporain Petit groupe	Novice 15 ans +	Emmanuelle	n/a	n/a	765 \$	À déterminer

¹Courtes sessions de 6 semaines. Le prix est pour une (1) session.

*Tarif annuel : rabais de 25 \$ déjà inclus dans le prix. Rabais applicable seulement pour les cours récréatifs.

******Obligatoire pour les membres de la troupe Hip Hop Vizion. Recommandé pour les danseurs des autres troupes.

Les cours techniques sont enseignés par les membres de notre équipe, mais également par des enseignants et chorégraphes invités provenant de différentes écoles et milieux professionnels. Cette diversité permet aux danseurs d'explorer différentes approches, d'enrichir leur formation et de bénéficier de l'expertise de plusieurs professionnels de la danse.

En cas de différence entre les prix indiqués dans ce document et ceux affichés sur la plateforme d'inscription, les prix indiqués sur la plateforme d'inscription prévaudront.

Nouveauté pour les inscriptions

Comment inscrire votre enfant à l'année, en une seule étape

Cette année, le processus d'inscription a été simplifié. Voici comment choisir entre une **session seulement** ou l'**année complète** (Session 1 + Session 2).

1

Choisissez l'activité

Sélectionnez le cours désiré (ex. : **Hip Hop 1 Étincelles – Session 1**) et cliquez sur **S'inscrire**.

2

Choisissez votre option

Dans la section **Inscriptions**, vous verrez deux choix :

Année complète (Session 1 + Session 2)

Cochez l'option **Session 2**.

Les deux sessions s'ajoutent à votre panier, avec un **rabais de 25 \$** appliqué automatiquement sur la 2e session (tarif annuel).

Session 1 seulement

Laissez « **Ne pas inscrire annuellement** » sélectionné (choix par défaut).

Voici cette section sur la page d'inscription :

Inscription à cette activité

Participant no. 1 

Inscriptions :




☐ Vous inscrivez présentement votre enfant à la **Session 1 seulement**.
Pour l'inscrire à l'année complète (Session 1 + Session 2), sélectionnez l'option **Session 2** ci-dessous. Les deux sessions seront alors ajoutées à votre panier.

☐ **Hip Hop 1 ÉTINCELLES 6-8 ans (1ère, 2e année scolaire) Session 2 (17 séances) – 287,00\$ 262,00\$ plus tx.**
Le vendredi de 17 h 30 à 18 h 20 dès le 15 janvier 2027, Hip Hop

☒ **Ne pas inscrire annuellement**

Prénom du participant :

Nom du participant :

3

Complétez les informations

Remplissez le prénom, le nom, la date de naissance, etc., puis poursuivez jusqu'au paiement.

Bon à savoir : le montant total est facturé (rabais déjà appliqué), mais le **paiement en versements** est possible au moment de payer.

Descriptions de nos cours – Volet récréatif et groupes avancés

Mini Danse-combinée - Initiation à la danse (2 ans)

Le Mini Danse-Combinée est un cours spécialement conçu pour les tout-petits qui souhaitent découvrir le plaisir du mouvement dans un environnement sécuritaire, bienveillant et adapté à leur âge.

À travers des comptines, des jeux, des parcours moteurs et l'utilisation de différents accessoires, les enfants explorent le mouvement tout en développant leur motricité globale. Chaque activité est pensée pour stimuler leur coordination, leur équilibre, leur conscience corporelle, leur sens du rythme et leur créativité.

Les élèves découvrent également les premiers mouvements de base de la danse tout en apprenant à suivre des consignes simples, à participer à une activité de groupe et à développer progressivement leur autonomie.

Notre approche privilégie le plaisir, l'exploration et les réussites. Chaque enfant est encouragé à évoluer à son propre rythme dans un climat positif où il peut apprendre, prendre confiance en lui et s'épanouir pleinement.

Tous nos cours se déroulent sans la participation des parents. Toutefois, vous êtes les bienvenus dans notre salle d'attente pendant que votre enfant suit son cours. Afin de vous permettre de suivre son évolution, l'enseignant ouvre généralement les portes quelques minutes avant la fin du cours afin que vous puissiez observer une activité, un exercice ou un parcours moteur réalisé par les élèves.

Les élèves ont également la possibilité de participer au spectacle de fin d'année. Comme chaque enfant évolue à son propre rythme, nous vous invitons à discuter avec l'enseignant afin de déterminer si cette expérience lui convient.

Chez Danse ta Vie, nous croyons qu'il n'est jamais trop tôt pour découvrir le plaisir de bouger, apprendre en s'amusant et s'épanouir à travers la danse.

Durée du cours : 30 minutes

Informations sur ce cours



Danse-combinée - Initiation à la danse (3-6 ans)

Le cours de Danse-Combinée permet aux enfants de découvrir différents styles de danse, dont le Ballet Classique, le Jazz et le Hip Hop, dans un environnement stimulant, amusant et adapté à leur âge.

À travers des jeux, des exercices variés, des activités rythmiques, des parcours moteurs et l'utilisation de différents accessoires, les élèves développent leurs habiletés motrices tout en découvrant les bases de la danse. Chaque cours est conçu pour favoriser l'apprentissage par le plaisir et permettre aux enfants de bouger, d'explorer et de s'exprimer librement.

Les enfants développent progressivement leur coordination, leur équilibre, leur souplesse, leur sens du rythme et leur musicalité. Ils apprennent également à mémoriser des mouvements, à suivre des consignes, à travailler en groupe et à gagner en confiance tout en développant leur autonomie.

Notre approche vise avant tout à transmettre l'amour de la danse dans un climat positif et bienveillant. Chaque enfant est encouragé à progresser à son rythme, à vivre des réussites et à s'épanouir à travers le mouvement.

Tous nos cours se déroulent sans la participation des parents. Toutefois, vous êtes les bienvenus dans notre salle d'attente pendant que votre enfant suit son cours. Afin de vous permettre de suivre son évolution, l'enseignant ouvre généralement les portes quelques minutes avant la fin du cours afin que vous puissiez observer une activité ou une courte chorégraphie réalisée par les élèves.

Les élèves apprendront deux chorégraphies qu'ils présenteront lors du spectacle de fin d'année. Sur scène, ils dansent de façon autonome, accompagnés par leurs enseignants et assistantes qui demeurent en coulisses pour les soutenir au besoin.

Chez Danse ta Vie, nous croyons que la danse est une merveilleuse façon d'apprendre, de s'épanouir et de développer une passion qui peut les accompagner toute leur vie.

Durée du cours : 45 minutes

Informations sur ce cours



Ballet Classique/Lyrique

6 ans et +

Le Ballet Classique est une discipline qui allie technique, grâce et expression artistique. À travers un enseignement adapté à leur âge et à leur niveau, les élèves développent leur posture, leur souplesse, leur équilibre, leur coordination, leur musicalité et leur conscience corporelle.

Les cours permettent d'acquérir les bases du ballet tout en favorisant une progression constante dans un environnement positif et bienveillant. Les danseurs apprennent à maîtriser différents mouvements et enchaînements tout en développant leur concentration, leur persévérance et leur confiance en eux.

La composante lyrique ajoute une dimension expressive au cours en permettant aux élèves d'interpréter la musique et de transmettre des émotions à travers leurs mouvements. Ils apprennent à raconter une histoire, à développer leur sens artistique et à laisser leur personnalité rayonner sur scène.

Chez les plus jeunes, l'apprentissage se fait de façon ludique afin de développer les bases techniques tout en cultivant le plaisir de danser. À mesure que les élèves progressent, les exercices deviennent plus complets et permettent d'approfondir la technique tout en respectant le rythme de chacun.

Le ballet est également une excellente façon de développer la discipline, l'autonomie et le dépassement de soi. Les élèves apprennent à travailler avec rigueur tout en évoluant dans une ambiance où l'entraide, le respect et le plaisir occupent une place importante.

Les élèves apprendront deux chorégraphies qui seront présentées lors du spectacle de fin d'année, leur permettant de mettre en valeur tout ce qu'ils auront appris au cours de la saison.

Pour les danseurs des niveaux avancés ou inscrits en pointes, le travail technique est approfondi afin de poursuivre le développement de leurs habiletés et de leur expression artistique.

Chez Danse ta Vie, nous croyons que la danse est une merveilleuse façon d'apprendre, de s'épanouir et de danser pour le plaisir.

Durée du cours : 50 à 75 minutes

Informations sur ce cours



Hip Hop 5 ans et +

Le Hip Hop est un style de danse énergique, dynamique et actuel qui permet aux danseurs de bouger, de s'exprimer et de développer leur propre personnalité à travers le mouvement. Issu de la culture urbaine, ce style se distingue par son rythme, sa créativité et sa liberté d'expression.

À travers des exercices techniques, des jeux rythmiques et des chorégraphies adaptées à leur âge et à leur niveau, les élèves découvrent les bases du Hip Hop tout en développant leur coordination, leur musicalité, leur mémoire et leur endurance. Ils apprennent à interpréter la musique, à maîtriser différents mouvements et à gagner en aisance dans leurs déplacements.

Les danseurs auront également l'occasion d'explorer différentes influences du Hip Hop, du style old school aux tendances plus actuelles. Chaque cours leur permet de découvrir de nouveaux mouvements, d'élargir leur vocabulaire de danse et de développer leur propre style.

Le Hip Hop favorise également la confiance en soi, l'esprit d'équipe et le dépassement personnel. Dans un environnement positif et motivant, les élèves apprennent à prendre leur place, à travailler avec les autres et à exprimer leur créativité sans jugement.

Notre approche met l'accent sur le plaisir de danser tout en offrant des apprentissages solides et adaptés à chaque groupe. Que ce soit pour bouger, se faire des amis, développer une passion ou simplement avoir du plaisir, chaque élève peut évoluer à son rythme et vivre de belles réussites.

Les élèves apprendront deux chorégraphies qui seront présentées lors du spectacle de fin d'année, leur permettant de mettre en valeur tout ce qu'ils auront appris au cours de la saison.

Chez Danse ta Vie, nous croyons que la danse est une merveilleuse façon d'apprendre, de s'épanouir et de danser pour le plaisir.

Durée du cours : 50 minutes

Informations sur ce cours



Contemporain

6 ans et +

Le contemporain est un style de danse qui permet aux élèves d'explorer le mouvement, les émotions et la créativité dans un environnement ouvert et inspirant. Cette discipline favorise l'expression personnelle tout en développant une solide base technique.

À travers différents exercices, déplacements et chorégraphies, les danseurs apprennent à mieux comprendre leur corps, à développer leur musicalité, leur coordination, leur souplesse et leur contrôle du mouvement. Ils découvrent également différentes façons d'interpréter la musique et de raconter une histoire à travers la danse.

Le contemporain encourage les élèves à explorer leur créativité et à développer leur propre personnalité artistique. Chaque danseur est invité à exprimer ses émotions, à prendre confiance en lui et à découvrir sa propre façon de bouger.

Les chorégraphies proposées sont adaptées à l'âge et au niveau de chaque groupe afin de permettre à tous de progresser à leur rythme, de vivre des réussites et de s'épanouir pleinement à travers la danse.

Au-delà de l'apprentissage technique, le contemporain est une occasion de développer sa confiance, sa sensibilité artistique et son plaisir de danser dans un environnement bienveillant et sans jugement.

Les élèves apprendront deux chorégraphies qui seront présentées lors du spectacle de fin d'année, leur permettant de mettre en valeur leur progression et tout ce qu'ils auront appris au cours de la saison.

Chez Danse ta Vie, nous croyons que la danse est une merveilleuse façon d'apprendre, de s'épanouir et de danser pour le plaisir.

Durée du cours : 50 minutes

Informations sur ce cours



Jazz-Contemporain Adultes

Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent découvrir ou redécouvrir le plaisir de danser dans un environnement accueillant, amical et sans pression de performance.

Que vous ayez déjà dansé ou que vous en soyez à vos premiers pas, ce cours vous permettra de bouger, de vous exprimer et de prendre un moment pour vous chaque semaine. L'objectif n'est pas la perfection, mais bien le plaisir de danser, d'apprendre et de s'épanouir à travers le mouvement.

À travers une combinaison de mouvements inspirés du jazz et du contemporain, les participants développent leur coordination, leur souplesse, leur musicalité et leur conscience corporelle. Les chorégraphies sont accessibles, adaptées au niveau du groupe et conçues pour permettre à chacun de progresser à son rythme.

Le volet contemporain favorise l'expression des émotions et la connexion au mouvement, tandis que le jazz apporte énergie, dynamisme et plaisir. Ensemble, ces deux styles créent un cours complet où l'on peut à la fois se dépasser, se divertir et gagner en confiance.

Ce cours offre également une composante de mise en forme physique. En plus de danser, les participants travaillent leur endurance, leur force musculaire, leur souplesse et leur condition physique générale. C'est une excellente façon de reprendre une activité physique, de se remettre en forme ou simplement d'intégrer davantage de mouvement à son quotidien, le tout dans une ambiance agréable et motivante.

Au-delà de la danse, ce cours est aussi une belle occasion de prendre du temps pour soi, de rencontrer des gens qui partagent la même passion et de profiter d'un moment de bien-être dans une ambiance chaleureuse, inclusive et sans jugement.

Chez Danse ta Vie, nous croyons qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre, s'épanouir et danser pour le plaisir.

Durée du cours : 50 minutes

Informations sur ce cours



Jazz

13-17 ans

Le Jazz est un style de danse dynamique, expressif et polyvalent qui allie technique, musicalité et performance. Inspiré des tendances actuelles de la danse, il permet aux élèves de développer leur énergie, leur précision et leur présence sur scène tout en s'amusant.

À travers des exercices techniques, des déplacements et des chorégraphies variées, les danseurs développent leur coordination, leur souplesse, leur équilibre, leur endurance et leur sens du rythme. Ils apprennent également à interpréter la musique, à maîtriser différents mouvements et à gagner en confiance dans leur expression artistique.

Le Jazz actuel se distingue par son énergie, ses mouvements fluides et percutants, sa musicalité et sa capacité à raconter une histoire ou à transmettre une émotion. Il puise son inspiration dans plusieurs univers de danse modernes et permet aux élèves d'explorer différentes façons de bouger et de performer.

Nos cours sont adaptés à l'âge et au niveau de chaque groupe afin que tous puissent progresser à leur rythme, développer leur technique et vivre des réussites dans un environnement positif et motivant.

Le Jazz favorise autant le développement artistique que la confiance en soi. Les élèves apprennent à prendre leur place, à travailler en équipe et à s'exprimer avec assurance tout en cultivant leur passion pour la danse.

Les élèves apprendront deux chorégraphies qui seront présentées lors du spectacle de fin d'année, leur permettant de mettre en valeur tout ce qu'ils auront appris au cours de la saison.

Chez Danse ta Vie, nous croyons que la danse est une merveilleuse façon d'apprendre, de s'épanouir et de danser pour le plaisir.

Durée du cours : 50 minutes

Informations sur ce cours



Ballet Barre

16 ans +

Le Ballet Barre est un cours de mise en forme inspiré du ballet classique, du Pilates et du yoga. Accessible à tous, il ne nécessite aucune expérience en danse et convient autant aux débutants qu'aux personnes plus actives.

À travers une série d'exercices réalisés à la barre et au sol, les participants travaillent la posture, la force musculaire, l'équilibre, la souplesse et l'endurance. Les mouvements sont conçus pour renforcer le corps en douceur tout en améliorant la mobilité et la stabilité.

Chaque cours débute par un échauffement et se poursuit avec différents exercices inspirés des techniques du ballet. Certaines séances peuvent également intégrer des accessoires tels que des élastiques ou d'autres outils de renforcement afin de varier les entraînements et de solliciter différents groupes musculaires.

Le Ballet Barre est une excellente façon de reprendre une activité physique, de maintenir sa forme ou simplement de prendre un moment pour soi dans une ambiance conviviale et sans pression. Chacun progresse à son rythme selon ses capacités et ses objectifs.

Ce cours est offert dans un environnement chaleureux et accueillant où le plaisir de bouger, le bien-être et le dépassement personnel sont au cœur de l'expérience.

Bienvenue aux retraités, aux femmes enceintes, aux mamans avec bébé et à toute personne souhaitant intégrer davantage de mouvement à son quotidien.

Chez Danse ta Vie, nous croyons qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre, s'épanouir et bouger pour le plaisir.

Durée du cours : 60 minutes

Session de 6 semaines

Informations sur ce cours



Hip Hop Fusion et Danse du Monde

16 ans +

Vous aimez découvrir de nouveaux styles de danse et bouger sur des rythmes variés ? Danse Fusion est un cours dynamique qui vous permettra d'explorer différentes influences provenant des quatre pièces du monde tout en développant votre confiance et votre plaisir de danser.

À travers diverses chorégraphies et combinaisons de mouvements, les participants découvriront différents styles tels que le Hip Hop, le Dancehall, le Reggaeton et plusieurs autres influences urbaines et internationales. Chaque séance est une occasion d'explorer de nouvelles cultures, de nouveaux rythmes et de nouvelles façons de bouger.

Ce cours met l'accent sur le plaisir, l'énergie et l'expression personnelle dans une ambiance conviviale, accueillante et sans jugement. Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà de l'expérience en danse, chacun peut participer et progresser à son rythme.

Danse Fusion est également une excellente façon de bouger, de développer sa coordination, sa musicalité et sa confiance en soi tout en profitant d'un entraînement physique agréable et motivant.

Afin de permettre la découverte de plusieurs styles au cours de l'année, ce cours est offert sous forme de courtes séances de 6 cours. Chaque session propose une nouvelle thématique, de nouvelles musiques et de nouvelles inspirations à explorer.

Chez Danse ta Vie, nous croyons qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre, s'épanouir et danser pour le plaisir.

Durée du cours : 50 minutes

Session de 6 semaines

Informations sur ce cours



Tenue vestimentaire

Volet récréatif et Groupes avancés

Mini-Danse-Combinée et Danse-Combinée*

Filles

- **Maillot de danse** (*pour le spectacle : sans tutu ni jupe attachés*)
- **Collant rose, blanc ou leggings** (*pour le spectacle : collant rose ou blanc*)
- **Chaussons de ballet ou de gymnastique**
- Jupe de danse rose ou tutu (optionnelle)

Garçons

- **T-shirt ou camisole confortable**
- **Pantalon confortable**
- **Chaussons de ballet ou de gymnastique**

Cette tenue est exigée afin que les enfants soient à l'aise de bouger et pour assurer une belle uniformité lorsqu'ils portent leur costume de spectacle.

Ballet Classique / Lyrique*

Filles

- **Maillot de danse noir** (*pour le spectacle : sans manche*)
- **Collant rose ou leggings noirs** (*pour le spectacle : collant rose*)
Collant convertible couleur chair : Groupes avancés obligatoires pour le spectacle
- **Chaussons de ballet ou de gymnastique roses**
- Jupe de danse noire (optionnelle)

Garçons

- **T-shirt ou camisole noir ou blanc**
- **Pantalon noir**
- **Chaussons de ballet ou de gymnastique noirs**

Dans nos cours de ballet, nous demandons à tous les élèves de porter la même tenue afin de mieux observer les mouvements et de faciliter les corrections par les enseignants. Cela permet également de bien voir le travail technique de chacun.

Hip Hop*

- Pour les cours de Hip Hop, inutile de se casser la tête avec un uniforme ! Venez **habiller confortablement**, prêts à bouger et à donner votre énergie. Peu importe le style, l'important c'est d'être à l'aise... et motivé ! **Les jeans ne sont pas permis.**
Pour le spectacle : Un short cuissard, une camisole ou un top de sport noir obligatoire
- **Espadrilles**
Le port de chaussures de sport propres (qui n'ont jamais été portées à l'extérieur) est obligatoire pour éviter de se blesser et préserver le plancher de danse.

Contemporain*

- Aucune tenue uniforme n'est exigée, mais il est important de porter des **vêtements confortables et ajustés**. Cela permet aux enseignants de bien voir les mouvements et la posture afin de mieux guider les élèves.
- **Le port de jeans n'est pas permis.**
Pour le spectacle : Un short cuissard, une camisole ou un top de sport noir obligatoire
- **Coussinets d'avant-pied, pieds nus ou bas de contemporain antidérapants** sont acceptés.
Pour le spectacle : Des bas de contemporain pourraient être à acheter

Jazz*

- **Vêtements confortables**, permettant de bouger librement. Le port de jeans n'est pas permis.
Pour le spectacle : Un short cuissard, une camisole ou un top de sport noir obligatoire
- **Pieds nus, bas ou chaussons de ballet noirs**

Ballet Barre Hip Hop Fusion et Danse du Monde

- **Vêtements confortables**, permettant de bouger librement. Le port de jeans n'est pas permis.
- Chaussons de ballet, bas ou pieds nus
- Hip Hop Fusion et Danse du Monde : **Espadrilles**
Le port de chaussures de sport propres (qui n'ont jamais été portées à l'extérieur)

Vous pouvez vous procurer les articles à l'effigie de Danse ta Vie dans notre [Boutique en ligne](#)

- Les cheveux doivent être attachés en tout temps.
- Le port de bijoux n'est pas permis pendant les cours.
- Des frais de costumes s'ajoutent pour le spectacle de fin d'année (voir la grille tarifaire).

La majorité des articles requis sont disponibles à la Boutique Au Pas de Danse ainsi que dans plusieurs magasins à grande surface.



Veuillez noter que, lors des spectacles de fin d'année, les élèves devront porter sous leur costume de spectacle la tenue de cours indiquée en italique.

Les mentions « fille » et « garçon » sont utilisées uniquement à titre indicatif. Chaque élève est libre de porter la tenue dans laquelle il ou elle est le plus à l'aise, dans le respect des exigences du cours.



Frais de costumes

Spectacle fin d'année

Volet récréatif et Groupes avancés

Un costume est requis pour chaque chorégraphie présentée lors du spectacle de fin d'année. Les frais de costumes sont en sus des frais d'inscription.

Les tarifs indiqués correspondent au coût de deux costumes, par élève et par cours.

Cours	Coût
Mini Danse-combinée Danse-combinée 1	63 \$
Danse-combinée 1-2 Danse-combinée 2 Mini-Hip Hop	68 \$
Classique et Lyrique 1 Contemporain 1 Hip Hop 1	74 \$
Classique et Lyrique 2 Hip Hop 2	79 \$
Classique et Lyrique 3 Contemporain 2 Hip Hop 3	84 \$
Classique et Lyrique 4 Jazz récréatif Contemporain 3 et Avancé Hip Hop 4	89 \$
Classique et Lyrique Avancé Jazz-Contemporain Hip Hop Avancé	95 \$

En cas de différence entre les prix indiqués dans ce document et ceux affichés sur la plateforme d'inscription, les prix indiqués sur la plateforme d'inscription prévaudront.

Calendrier annuel Volet récréatif et groupes avancés— Saison 2026-2027

Août 2026						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Septembre 2026						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octobre 2026						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Novembre 2026						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Décembre 2026						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Janvier 2027						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Février 2027						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Mars 2027						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Avril 2027						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mai 2027						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Juin 2027						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Juillet 2027						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Session 1

Début session	Pas de cours*	Cours Halloween	Cours présentation aux parents	Cours pyjama
---------------	---------------	-----------------	--------------------------------	--------------

Session 2

Inscriptions VIP	Début session	Pas de cours*	Cours St-Valentin	Cours porte ton pyj	Beach party et Remise des costumes
------------------	---------------	---------------	-------------------	---------------------	------------------------------------

*Du 24 au 30 mai, des cours pourraient être ajoutées pour certains groupes

Spectacles

Vente billets spectacles	Pratiques générales	Spectacles
--------------------------	---------------------	------------

Camp jour

Inscriptions camp de jour	Début du camp de jour
---------------------------	-----------------------





Rabais pour toutes inscriptions supplémentaires ou familiales.

Rabais de 25\$ pour une inscription à l'année.

Prix compétitifs, allez comparer!



www.ecoledanstavie.com
infos@ecoledanstavie.com
820D, Boul. Périgny, Chambly