



Concernant les chaussures de Heels :

La tenue pour le cours est libre.

Mais il est important que la chaussure maintienne bien la cheville.

Le talon doit être fin de préférence.

Et concernant la hauteur du talon, il existe plusieurs tailles !

- 7 cm
- 9,5 cm (si vous êtes habituées à porter des talons)

QR CODE
Site SDM



SABLÉ DANSE MANIA



HEELS DANCE LOLA FOUCHER



Studios Danse

30 rue Albert Camus
72300 SABLÉ-SUR-SARTHE
Tél: 06 84 27 22 43

Mail : bg@sable-danse-mania.fr

Qu'est-ce que le Heels Dance ?

Le Heels, comme son nom l'indique, se pratique sur talons! Jeux de jambes dynamiques, contrôle de son centre du corps, légèreté sur les pieds, alliance de rythme en sensualité.

Plusieurs styles peuvent se mélanger street jazz – hip hop. L'accent restera sur le modern'jazz avec Lola.

Tu viens, tu adoptes ton corps tel qu'il est, sans le cacher, sans le comparer, tu te trouves belle avec tes imperfections parfaites !

Tu vas développer ta féminité, sans vulgarité et prendre confiance.

Les cours s'adressent aux jeunes à partir de 16 ans et aux adultes.



HORAIRES DE COURS

Cours 1 pour les jeunes de 16 ans à 25 ans.

Cours 2 pour les adultes à partir de 26 ans.

Cours Adulte

COURS 2 les lundis de 19H00 à 20H30

29 septembre 2025
13 octobre 2025
17 novembre 2025
15 décembre 2025
19 janvier 2026
09 février 2026
16 mars 2026
27 avril 2026
18 mai 2026
22 juin 2026

COURS 2 les jeudis De 19H30 à 21H00

18 septembre 2025
09 octobre 2025
06 novembre 2025
04 décembre 2025
08 janvier 2026
05 février 2026
05 mars 2026
09 avril 2026
07 mai 2026
04 juin 2026

Cours Ado-Adulte

COURS 1 les vendredis De 19H00 à 20H30

19 septembre 2025
10 octobre 2025
07 novembre 2025
05 décembre 2025
09 janvier 2026
06 février 2026
06 mars 2026
10 avril 2026
22 mai 2026
05 juin 2026

TARIFS

Forfait 10 cours 135€
(1 cours offert)

Forfait 20 cours 270€
(2 cours offerts)

Cours à l'unité 15€