



PLEINS FEUX

Jun 2009
Edition du 21 juin 2009

www.annecouzinet.com

Numéro 122

Edito

VIVE LES VACANCES ou tout simplement le changement de rythme !

Qui peut jurer n'avoir jamais fait plein de projets, dès qu'il fait beau, que les jours sont plus longs et surtout que ce petit vent chaud nous fait tourner la tête. Nous avons l'impression d'être porté(e)s et de pouvoir réaliser tous les projets restés en plan car nous étions fatigué(e)s par ce temps gris et humide .

Et un petit brin de soleil !.....Le miracle s'accomplit. Nous voilà prêtes à faire de grands rangements, quelques nouvelles déco dans la maison et que sais-je encore.

Et pour nous ?; Allons – nous NOUS décider à s'octroyer un petit moment de bonheur journalier.

Bien sûr, nous vivons dans le bonheur avec nos petites familles, notre entourage, nos jobs. Mais on passe notre temps à s'occuper des autres, au risque de ne plus faire attention à nous-même.

Un conseil, et vous pouvez me faire confiance !....Il faut vous ménager un petit bonheur par jour. Je ne parle pas forcément de faire une barre à terre. Pourquoi ne pas faire un petit break en prenant un thé, passer quelques minutes à une terrasse devant un petit café, faire quelques pas au soleil ou lire quelques pages d'un livre captivant

Bravo pour votre énergie et votre éternelle bonne humeur, mais attention, il faut « alimenter » cette envie de donner du bonheur.

Surtout, pendant ces deux mois d'été, prenez soin de vous, c'est tellement vital.

STAGES ADULTES

MARDI 23 JUIN : STAGE DE 10H00 à 12H30 : Stretching

MARDI 21 JUILLET : STAGE DE 9H30 à 12H30 : Barre à terre/ Barre classique et Stretching

RENTREE DE SEPTEMBRE

Je vais mettre en place des cours de barre à terre « nouvelle formule », durant lesquels vont travailler ensemble la tête et les jambes. Vous êtes toutes de très bonnes danseuses, après tout.

Je vous prépare ces nouveautés avec.....délice, pendant l'été.

Soyez prêtes. Ne vous relâchez pas.

LES INSCRIPTIONS POUR LE 1° TRIMESTRE 2009/2010

Nous sommes tous, à l'école de Danse, conscients des difficultés que peuvent rencontrer certains d'entre vous. Une fois de plus, nous pouvons réaffirmer que dans notre « Ecole de Vie », personne ne doit rester à l'écart en raison de difficultés financières.

Pour ceux qui ne traversent pas de « turbulences », je vous demande de respecter la date limite d'inscription, fixée au 30 JUIN.

Je crois savoir, par vous d'ailleurs, que pour toutes les activités sportives et artistiques, les secrétariats ne plaisent pas avec les retards d'inscription : PAS de choix pour les horaires ou pas de place du tout.

Je ne souhaite pas en arriver là, mais si la Direction Financière de cette école me conseille de ne pas augmenter les tarifs, je suis dans l'obligation de RENDRE les comptes aux dates fixées. Merci de votre vigilance.

Le secrétariat de l'Ecole (01-47-22-03-22) est à votre disposition pour tous renseignements complémentaires ou par messagerie : annecouzinet@annecouzinet.com

NOTRE AGENDA

Le planning de notre année 2009/2010 vous sera communiqué dans notre prochain journal.

Résultats des examens : Fin juillet, par courrier.

Résultat de la sélection pour le voyage à New-York : Entre le 15 et 25 Septembre

BON ETE A TOUS et.... VIVEMENT LA RENREE

STAGE ETE 2009

AU MOIS DE JUILLET !

Mardi 30 juin au vendredi 10 juillet : stage pour les classes de JAUNES à NGC

Cours de barre a terre : Le règlement se fait au cours.

- MERCREDI 1° JUILLET à 12h30 & 18h30
- JEUDI 3 JUILLET à 9h
- MARDI 7 JUILLET à 12h30 & 18h30 (En raison du spectacle que nous donnerons à l'Hôpital Necker, le mercredi 8 juillet).
- VENDREDI 10 JUILLET à 9h au lieu de Jeudi 9 (en raison du spectacle que nous donnerons à l'Hôpital Robert Debré, le jeudi 9 Juillet).
- MERCREDI 15 / 22/ 29/ ET ? à 12h30 & 18h30.
- JEUDI 16/ 23 / 30 à 9H .

VACANCES D'ETE

Arrêt des cours le jeudi 25 juin à 11h30

Reprise des activités : **Vendredi 11 septembre**

CHANGEMENT D'HORAIRE

Les cours du lundi à 11h et du Mercredi à 11h sont avancés à 10h45, ceci à partir de la rentrée de septembre.

REPETITIONS ANNEE 2009-2010

Boulevard d'Inkermann – centre aquatique

Le calendrier vous sera communiqué dans le prochain journal

8eme leçon : le brush (fiche à conserver)

Brush (ou forward brush ou front brush)

Définition : effleurement de la pointe du pied en avant.

Le brush correspond à un mouvement du pied vers l'avant. Vous êtes en équilibre sur la jambe opposée du pied qui va brièvement racler le sol dans un mouvement en arc de cercle vers l'avant. Le contact avec le sol se fait au niveau de la demi-pointe du pied. Ce mouvement est principalement réalisé par l'action du genou. La cheville n'entre en action que brièvement lors du contact avec le sol.

En résumé, la demi-pointe percute et quitte dans un mouvement allant vers l'avant. C'est un petit mouvement qui provient à la fois du genou mais aussi de la hanche.