



PLEINS FEUX

Septembre 2009
Edition du 13 septembre 2009

www.annecouzinet.com

Numéro 124

Edito

A BAS LA MOROSITE !.....

Nous avons tous réussi, du moins je l'espère, à changer un peu de rythme et nous sommes prêts à affronter la rentrée.

Et quelle rentrée ! Afin qu'elle soit parfaitement réussie, je vais essayer de vous concocter une petite recette : Garder en mémoire au moins un merveilleux souvenir d'été auquel nous allons ajouter les bonnes résolutions que nous avons prises pour ne plus stresser et qui vont nous aider à combattre cette morosité que l'on nous impose à dose homéopathique certes, mais quotidiennement.

- Prendre soin de soi sans pour autant se prendre au sérieux .
- Ne surtout pas oublier de rire au moins 4 fois par jour, la médecine le recommande pour ne pas vieillir.
- Et VENIR à l'école de Danse pour se sentir exister, sentir ses muscles souffrir et éclater de rire ensemble parce que nous n'arriverons pas à faire un dégagé ou une série d'abdos.

Voilà ma recette, elle est simple. Pour vous encourager, ou vous inquiéter, je rajouterai que je vous ai préparé avec amour, pendant ces mois d'été, une « nouvelle structure » à l'image de notre fameuse Ecole de la Vie et , cela va de soi, des cours qui ne vous laisseront pas indifférentes. Certaines d'entre vous en ont d'ailleurs eu un avant-gout.

Bonnes rentrée a tous.

QUE SE PASSE-T-IL à l'Ecole jusqu'au Vendredi 11 septembre ?

Malgré les travaux d'embellissement, une permanence est assurée par Sophie, vous avez pu le remarquer.

Grâce à sa présence, vous trouvez une réponse à toutes vos questions et l'organisation de la rentrée sera plus simple. Merci Sophie.....

TOUT BOUGE / TOUT CHANGE(à part les tarifs)

Il n'y a pas que les horaires qui bougent. Vos cours ont également évolué. Les barres à terre peuvent être des barres à terre-moderne, des barres à terre-streching ou des barres à terre traditionnelles.

En résumé, vous avez demandé et j'ai essayé de le faire. Je souhaite qu'en cette année 2009-2010, il n'y ait pas que la structure de l'école qui soit nouvelle. N'allons nous pas doucement mais sûrement vers les 30 ans de celle-ci ?

NOUVEAU PLANNING 2009/2010

Suite à vos nombreuses demandes, j'ai essayé d'aménager des horaires avec les contraintes de sortie d'école, les anniversaires pour les plus jeunes, les cours de tennis, dessin, équitation, musique et même les réunions scouts, pour les répétitions du samedi.

VOILA LES CHANGEMENTS D'HORAIRE :

- **LE LUNDI**, le cours de 11H est avancé à 10h45,
- **LE MARDI**, le cours de 17H45 SE TERMINE à 18H45, et je rajoute un cours de classique intensif de 50Mn pour adultes et peut-être les N.G.C.(à confirmer).
- **LE MERCREDI :**
 - 1° - **LES JAUNES A et JAUNES B** auront cours de 13H30 à 14H30 (super pour les invitations aux anniversaires).
 - 2° - **LES BLANCHES A et B** auront cours de 14H30 à 15H30. Il est évident que les sœurs sont invitées à partager la même classe ou à s'attendre au sein même de l'école
 - 3° - **LES VERTES A et B** auront cours de 15H30 à 17H.
 - 4° - **LES ROUGES ET PAQUITAS** auront cours de 17H à 18H30.
- **LE JEUDI**, le cours de 17H45 se termine à 18H45. S'enchaîne un cours intensif de 50 minutes DE MODERNE POUR ADULTES ET peut-être N.G.C.
- **LE VENDREDI** , suivant la demande, le cours de 16H PASSERA peut-être au JEUDI 16H
- **Le SAMEDI** , PAS DE CHANGEMENT.

Travaux

L'école change son look et vous accueillera dans les locaux que vous aimez tant



vendredi 31 juillet 2009



vendredi 7 août 2009



vendredi 11 septembre 2009

C'ETAIT L'ETE !.....

Durant ces 2 mois d'été, nous avons pu, Sophie et moi, apprécier votre présence, vous qui êtes passées nous voir, malgré le chantier, pour faire quelques barres à terre, prendre un petit café ou tout simplement nous encourager ou nous féliciter. Merci à vous, ce sont des moments privilégiés.

GRIPPE A H1N1

La transmission du virus de la grippe se fait principalement par voie aérienne (par le biais de la toux, de l'éternuement ou des postillons) mais peut également être transmise par les mains et les objets contaminés.

Ayons un peu l'esprit civique. Ne venez pas au cours si vous vous sentiez fiévreux, enrhumé et si vous tousez.

Consultez le site gouvernemental pour plus de précisions en cliquant sur le lien suivant :
www.pandemie-grippale.gouv.fr/

REPETITIONS POUR L'ANNEE 2010

- SAMEDI 30 JANVIER
- SAMEDI 27 MARS
- SAMEDI 29 MAI
- SAMEDI 12 JUIN

Spectacle de fin d'année

L'école de danse et la Compagnie Libre-Jeu donneront leurs spectacles de fin d'année **le mardi 24 novembre**.

Il sera l'occasion comme vous le savez de pouvoir financer le spectacle du mercredi 25 novembre qui accueillera les enfants malades des hôpitaux, et leurs familles, hospitalisés dans les structures du département et sur Paris. Nous avons la chance d'être soutenu par la ville de Neuilly qui met à notre disposition le théâtre. Même si cette date complique notre organisation, nous sommes heureux encore cette année de pouvoir danser au théâtre de Neuilly en présence des 400 familles qui composent notre public fidèle depuis 1980.

Dans ce contexte, trois répétitions seront organisées pour toutes les classes de 14h à 18h30:

- samedi 26 septembre
- samedi 17 octobre
- et samedi 21 novembre (générale au théâtre de Neuilly)

Cette organisation demandera une certaine rigueur. Celles qui ne pourront respecter ce calendrier seront retirées, à regret, de la distribution. Il y va de la qualité du spectacle que nous vous devons.

SEMAINES DE THEATRE
COURS ASSURES PAR PRISCILLA

- MERCREDI 23/09 AU MARDI 29/09 (inclus)
- MERCREDI 14/10 AU MARDI 20/10 (inclus)
- JEUDI 19/11 AU MERCREDI 25/11 (inclus)
- JEUDI 03/12 AU MERCREDI 09/12 (inclus)

11eme leçon : le rond de jambe
(fiche à conserver)

Cet exercice se fait soit à la barre soit au milieu.

Le rond de jambe (ou rond-de-jambe) à terre part d'une position fixe, les 2 pieds au sol, puis il suffit de pointer devant soi et de « dessiner » un demi-cercle vers l'extérieur en passant bien par une seconde et par une arabesque.

En l'air, on fait pareil qu'au sol en levant la jambe,