

HORAIRE 2026-2027 AUTOMNE (sujet à changements)

Académie de danse de l'Outaouais

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	A (320)	B (318)	A (320)	B (318)	A (320)	B (318)	A (320)	B (318)	A (320)	B (318)	A (320)	B (318)	A (320)	B (318)
AM	<i>09:30 à 11:30 Essentrics GH 14sept-7déc</i>	<i>10 :30 à 12 :00 Danse classique Élémentaire I-II EM 8 ans et + AC</i>	ENTRETIEN 10:30 À 11:30	ENTRETIEN 8:30 À 9:30	<i>9:00 à 11:30 Essentrics GH 16 sept-2 déc</i>		ENTRETIEN 8:30 À 9:30	ENTRETIEN 10:30 À 11:30	<i>09:30 à 11:30 Essentrics GH 18 sept -4 déc</i>		9:00 à 10:00 Pré ballet I 5 ans CVD	9:15 à 10:15 Mouv. créatif I-II 3ans ZOL	.	9:15 à 10:15 Mouv. créatif I-II 3ans ZOL
AM	<i>12:30 à 13:30 Essentrics GH 14 sept-7 déc</i>			<i>10:30 à 11:30 Cours privé Zol</i>		<i>11:00 à 12:00 Parkinsoniens ZOL Hiver à confirmer</i>	<i>10:00 à 12:00 Essentrics GH 17 sept-3 déc</i>			<i>10:00 à 11:15 Atelier cont.I-II EM 8 à 12 ans ZOL</i>	10:00 à 11:00 Pré ballet II 6 ans CVD	10:15 à 11:15 Mouv. créatif III-IV 4 ans ZOL		10:30 à 11:30 Ballet adulte initiation ZOL
PM					12:30 à 14:00 Entraînement CVD				12:30 à 14:00 Entraînement CVD		11:00 à 12:00 Pré ballet III 7 ans CVD	<i>11:15 à 12:15 Feldenkrais adulte ZOL</i>		12:00 à 13:30 Atelier cont. III-IV 11 ans et + ZOL
PM					<i>14:00 à 15:30 Danse trapèze EM 8 à 12 ans CVD</i>				<i>14:00 à 15:30 Danse trapèze EM 8 à 12 ans CVD</i>					
PM	15:00 à 17:00 Entraînement CVD				15:30 à 17:00 Préparation CVD				15:30 à 17:00 Préparation CVD					
PM	17:00 à 18:30 D. trapèze II-III 10-14 ans CVD	17:00 à 18:15 Danse mod. III-IV 12 ans et + AT-D	17:00 à 18:15 Élém. IV Barre 11 ans et + AC	<i>17:00 à 18:15 Cours limitations physiques ZOL</i>	17:00 à 18:30 D. trapèze Ouvert 12 ans et + CVD	17:00 à 18:15 Élém. I Barre 8-9 ans AC	17:00 à 18:15 Élém. IV Centre 11 ans et + AC	17:00 à 18:15 Atelier cont. I-II 8 à 11ans ZOL	17:00 à 18:30 D. trapèze I-II 8-12 ans CVD	17:00 à 18:15 Élém. I Centre 8-9 ans AC				
PM	18:30 à 20:00 D. trapèze III-IV 12 ans et + CVD	18:15 à 19:30 Danse mod. Inter 14 ans et + AT-D	18:15 à 18:45 Élém. IV Pré-pointes 11 ans et + AC	18:30 à 20:00 Ballet fitness Barre adulte mardi ZOL	18:45 à 19:30 Étir. – renf. III-IV 12 ans et + NVD	18:15 à 19:30 Élém. II Barre 9-10 ans AC	18:15 à 18:45 Élém. IV Variation 11 ans et + AC	18:30 à 19:30 Ballet fitness Barre adulte jeudi ZOL		18:15 à 19:30 Élém. II Centre 9-10 ans AC				
PM		19:30 à 20:00 Danse mod.Inter Var 14 ans et + AT-D	18:45 à 20:00 Pré Inter+ Inter 12 ans et + AC		19:30 à 20:15 Étir. – renf. I-II 8 à 12 ans NVD	19:30 à 20:45 Élém. III Barre 10-11 ans AC	18:45 à 20:00 Pré Inter+ Inter 12 ans et + AC			19:30 à 20:45 Élém. III Centre 10-11 ans AC				
PM			20:00 à 20:30 Inter Pointes 12 ans et + AC				20:00 à 20:30 Variation 12 ans et + AC							

NB : Cet horaire est sujet à changements. Les cours indiqués *en italique* sont des locations ou des cours spéciaux.

académie de <i>danse</i> de l'outaouais Parcours de formation selon profil choisi : Danse classique, Danse moderne, Danse trapèze					
Âge	Cours principal	Cours complémentaire	Cours complémentaire	Cours complémentaire	Cours complémentaire
Profil Danse classique					
8 à 9	Élémentaire I Barre + Centre	Étirement-renforcement I-II	Atelier contemporain I-II	Danse trapèze I-II	
9 à 10	Élémentaire II Barre + Centre	Étirement-renforcement I-II	Atelier contemporain I-II	Danse trapèze I-II	
10 à 11	Élémentaire III Barre + Centre	Étirement-renforcement III-IV	Atelier contemporain I-II	Danse trapèze II-III	
11 et +	Élémentaire IV Barre + Centre	Étirement-renforcement III-IV	Atelier contemporain III-IV	Danse trapèze II-III	Danse moderne III-IV + Variation
	Élémentaire IV Pré-pointes				
	Élémentaire IV Variation				
12 et +	Intermédiaire Barre+centre	Étirement-renforcement III-IV	Atelier contemporain III-IV	Danse trapèze III-IV	Danse moderne Inter+ Variation
	Intermédiaire Pointes				
	Intermédiaire Variation				
Profil Danse moderne					
12 et +	Danse moderne III-IV	Étirement-renforcement III-IV	Atelier contemporain I-II	Danse trapèze II-III	Élémentaire III Barre + Centre
	Danse moderne III-IV Variation				
14 et +	Danse moderne Inter	Étirement-renforcement III-IV	Atelier contemporain III-IV	Danse trapèze III-IV	Intermédiaire
	Danse moderne Inter Variation				
Profil Danse trapèze					
8 à 10	Danse trapèze I-II	Étirement-renforcement I-II	Atelier contemporain I-II		Élémentaire I-II
10 à 12	Danse trapèze II-III	Étirement-renforcement III-IV	Atelier contemporain I-II		Élémentaire II-III
12 et +	Danse trapèze III-IV	Étirement-renforcement III-IV	Atelier contemporain III-IV		Danse moderne III-IV + Var
NB: Important de noter que certains cours requièrent des acquis. Les niveaux sont présentés à titre indicatif dans le but d'imager un parcours type.					
Tél.: 819-243-1726		Courriel: info@jedanse.ca		Site: jedanse.ca	