



Une année mouvementée



JESSIE MENANTEAU

Photos : MARIE PIOT

Un planning adapté pour danser toute l'année

De nouveaux projets m'entraînent à Paris pour plusieurs périodes déterminées sur l'année. D'annulé à allégé, j'ai finalement opté pour un planning aménagé. Dans l'idée de ne pas arrêter de vous faire progresser, j'ai projeté une régularité adaptée qui nécessite votre flexibilité^^. Je vous remercie d'avance pour toute la bienveillance, la compréhension et la coopération que vous déploierez pour cette nouvelle saison.

Jessie

Découvrez le planning hebdo puis le calendrier annuel →

Prenez bien connaissance des périodes différentes pour chaque cours de danse !

420€ - ABONNEMENT ANNUEL 1 cours/semaine (28 semaines du 10 sept 24 au 3 juillet 25)

100€ - ABONNEMENT PERIODIQUE 1 cours sur 6 semaines consécutives

soit du 10 sept au 24 oct / 12 nov au 19 déc / 28 janv au 6 mars / 11 mars au 17 avril / mai, juin à définir

A cet abonnement, il est possible d'ajouter :



Méthode MUNZ FLOOR®

Les effets puissants de la méthode MUNZ FLOOR® sur les adhérences des fascias, la décompression de la colonne vertébrale, l'élasticité fibrillaire et sur l'apaisement du système nerveux central par le mouvement, libèrent le corps des tensions musculaires, articulaires et nerveuses, permettant une détente profonde, tout en renforçant les chaînes musculaires croisées augmentant ainsi tonicité et mobilité corporelle.

Mercredi 20h-21h →

+ les samedis mensuels à Goyam
et les séances visios depuis chez vous

*pour les abonnés danse
300€ l'année (420€)
150€ carte 10 cours (170€)



Les semaines de Manon

4 semaines pour s'immerger dans les propositions de Manon en renforcement du danseur (pour tous niveaux) et en floorwork (pour s'initier ou approfondir la pratique).

> 17 - 19 septembre

> 21 - 23 janvier

> 11 - 13 mars

> 8 - 10 avril

18€ un cours - 34€ deux cours

65€ le forfait

1 cours X 4 semaines

*50€ pour les abonnés danse

120€ 2 cours X 4 semaines

*90€ pour les abonnés danse

Renfo mardi 19h30-20h45

Floorwork :

jeudi 19h15-20h30 niv 1

20h30-21h45 niv 2

Deux autres options à ajouter à l'abonnement annuel hebdomadaires :



Les samedis Z'intensifs

Que ce soit pour un ou pour dix, il sera possible de se joindre ponctuellement ou assidument à 2h de rendez-vous mensuels pour les danseur.se.s ayant déjà pratiqué quelques années.

A partir du niveau intermédiaire, une immersion intensive en danse jazz contemporaine et floorwork permettra de traverser technique et corporalité et, de partager différentes inspirations chorégraphiques.

19 oct - 16 nov - 14 dec - 11 janvier - 22 février
29 mars - 19 avril - 10 mai - 14 juin - 5 juillet

samedis 12h30-14h30

10 samedis 150€
5 samedis 90€
1 samedi 20€



l'Atelierie

atelier chorégraphique

l'Atelierie en 2025 ce sera l'expérience d'un plongeon d'une semaine. Une résidence artistique de danseur.se.s amateur.ices à la Galerie qui permettra de partager ensemble l'intensité de la création chorégraphique. La pièce sera représentée dans la foulée sur la scène du

Petit Kursaal de Besançon
le dimanche 9 mars 17h

Profil : adultes, ados à partir de 14 ans / niveau moyen-inter

14h30-18h30*
Horaires à confirmer

200€

3 au 9 mars 2025

+ cotisations pour adhérer
aux associations soutenant
cie maje / Les Amis de la Galerie



La LoCo

La Loge Chorégraphique

LA LOGE CHORÉGRAPHIQUE
LOCO

Format créé en 2023 à destination d'élèves âgées d'env 15 à 25 ans de niv avancé pour approfondir la pratique chorégraphique, technique, scénique. C'est un programme qui prépare (littéralement) à la scène, un tremplin qui permet d'aller plus loin afin éventuellement de se projeter ensuite vers une voie professionnalisante. Riche en expériences et en partages, la LoCo est avant tout conçue pour être une aventure, en soi et avec les autres, élanée en direction de l'autonomie sur des rails résolument et humblement bienveillants, déterminés, joyeux. Admission sur audition (début juillet 24). Ce que le programme comprend : 2 cours hebdos (mardi 19h30 et jeudi 20h30) + 10 samedis z'intensifs 4 week-ends de résidence + 4 dates sur scène et un concours.

19-21 oct
1-2 nov
22-24 nov
21-23 dec
11-16 janv
25 janv
22-24 fev
8-9 mars
20 avril

100€/mois (12 mois)
+ cotisations pour adhérer aux associations
soutenant **cie maje / Les Amis de la Galerie**
+ frais annexes liés aux événements
(déplacements, hébergements, costumes)



LoCo Junior

Dans le sillon de la LoCo, les plus jeunes, entre 11 et 14 ans qui souhaitent également étendre leurs expériences et perfectionner leur pratique de la danse jazz moderne et contemporaine en studio et sur scène ont aussi la possibilité de prendre le raïl avec la LoCo Junior. Admission sur sélection / audition (possible début juillet).

Ce que le programme comprend :

2 cours hebdos (mardi 18h15 et mercredi 13h15 ou 14h30) + une semaine de stage chorégraphique du 3 au 8 mars (10h-12h) avec représentation sur scène le dimanche 9 mars au Petit Kursaal de Besançon ; préparation/participation au concours CND (20 avril).

Pour les profils
pluridisciplinaires
(classe danse etc...) :

me contacter

75€/mois (12 mois)
+ cotisations pour adhérer aux associations
soutenant **cie maje / Les Amis de la Galerie**
+ frais annexes liés aux événements
(déplacements, hébergements, costumes)

CONTACT / questions / inscription



www.jessiemenanteau.com



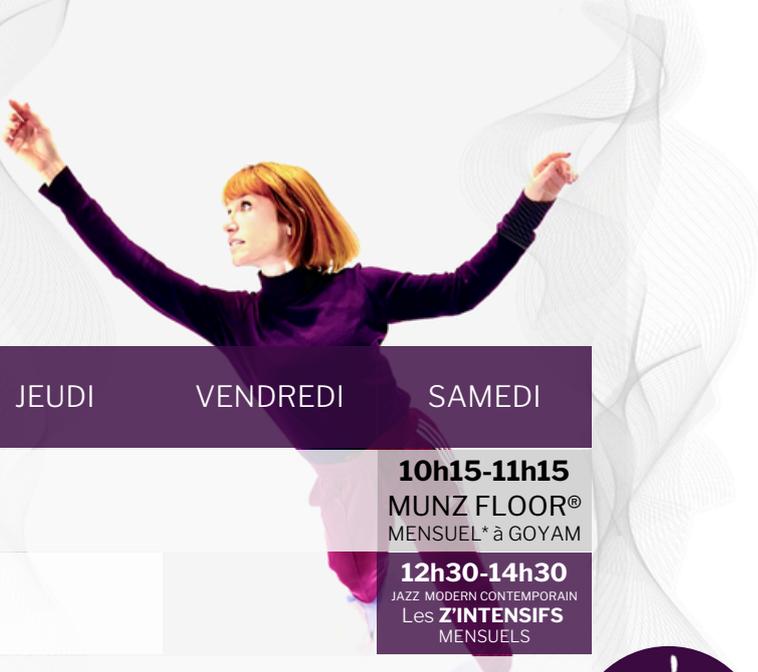
jessiemenanteau@gmail.com



06 45 93 48 07

PLANNING HEBDOMADAIRE 2024-25

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					10h15-11h15 MUNZ FLOOR® MENSUEL* à GOYAM
		13h15-14h30 JAZZ CONTEMPORAIN ados-adultes INTER (>14 ans)			12h30-14h30 JAZZ MODERN CONTEMPORAIN Les Z'INTENSIFS MENSUELS
		14h30-15h30 MODERN JAZZ Enfants 8-10 ans			
	18h15-19h15 MODERN JAZZ Pré-ados 11-13 ans				
	19h30-20h45 MODERN JAZZ ados-adulte INTER	19h - 20h MODERN JAZZ adulte DÉBUTANT	19h15-20h30 JAZZ CONTEMPORAIN ados-adulte MOYEN		
20h45-21h45 MUNZ FLOOR® en VISIO		20h - 21h MUNZ FLOOR®	20h30-21h45 JAZZ CONTEMPORAIN INTER-AVANCE		



DATES et INFOS

8 JUIN au 8 SEPT - pré-inscription en ligne
2/3/4 JUILLET STAGE découverte et intensif
 18h45-20h à partir niv INTER* / 20h-21h DEBUTANT
 *sélection/audition LoCo

9 au 14 SEPT - INSCRIPTIONS
10 SEPT - REPRISSE DES COURS
 10 au 12 semaine open / 17 au 19 semaine Manon
 à noter : **25 janv 25 ça jazz en janvier**

2ème cours 280€*
3ème et suivants 200€

Adhésions associations
 Amis de la Galerie : **12€**
 cie maje : libre

*système de liste d'attente



LA SEMAINE OPEN

Les PORTES-OUVERTES de la Galerie auront lieu :
le samedi 7 septembre

*Durant cette journée vous pouvez essayer gratuitement
 l'ensemble des disciplines proposées à la Galerie*

Puis je vous proposerai la "semaine OPEN", où il sera possible de me/nous rencontrer en venant découvrir les cours hebdomadaires du planning ci-dessus et, procéder ou finaliser l'inscription avant ou après les cours.

le pass open

30€ pour 2 cours au choix
40€ pour 3 cours au choix

*possibilité de combiner avec la
 "semaine de Manon" du 17 au 19 sept

10 au 12 SEPT 24



MARDI 19H30 - INTER
 MERCREDI 13H15 - ADOS
 MERCREDI 19H - DÉBUTANT
 MERCREDI 20H - MUNZ FLOOR
 JEUDI 19H15 - MOYEN
 JEUDI 20H30 - INTER-AVANCÉ

INSCRIPTIONS
 semaine open

MARDI 18H15 - 11-14 ANS
 MERCREDI 14H30 - 8-10 ANS
 *remplacée sur 10 cours
 par Margot Kovazy

GOYAM MUNZ FLOOR
 10h15-11h15
 LES Z'INTENSIFS
 12H30-14H30

Les semaines
 de Manon

Semaine de
 création avec
 l'ATELIERIE

sept. 2024	oct. 2024	nov. 2024	déc. 2024	janv. 2025	févr. 2025	mars 2025	avr. 2025	mai 2025	juin 2025	juil. 2025
1 D	1 M	1 V	1 D	1 M	1 S	1 S	1 M	1 J	1 D	1 M
2 L	2 M	2 S	2 L	2 J	2 D	2 D	2 M	2 V	2 L	2 M
3 M	3 J	3 D	3 M	3 V	3 L	3 L	3 J	3 S	3 M	3 J
4 M	4 V	4 L	4 M	4 S	4 M	4 M	4 V	4 D	4 M	4 V
5 J	5 S	5 M	5 J	5 D	5 M	5 M	5 S	5 L	5 J	5 S
6 V	6 D	6 M	6 V	6 L	6 J	6 J	6 D	6 M	6 V	6 D
7 S	7 L	7 J	7 S	7 M	7 V	7 V	7 L	7 M	7 S	7 L
8 D	8 M	8 V	8 D	8 M	8 S	8 S	8 M	8 J	8 D	8 M
9 L	9 M	9 S	9 L	9 J	9 D	9 D	9 M	9 V	9 L	9 M
10 M	10 J	10 D	10 M	10 V	10 L	10 L	10 J	10 S	10 M	10 J
11 M	11 V	11 L	11 M	11 S	11 M	11 M	11 V	11 D	11 M	11 V
12 J	12 S	12 M	12 J	12 D	12 M	12 M	12 S	12 L	12 J	12 S
13 V	13 D	13 M	13 V	13 L	13 J	13 J	13 D	13 M	13 V	13 D
14 S	14 L	14 J	14 S	14 M	14 V	14 V	14 L	14 M	14 S	14 L
15 D	15 M	15 V	15 D	15 M	15 S	15 S	15 M	15 J	15 D	15 M
16 L	16 M	16 S	16 L	16 J	16 D	16 D	16 M	16 V	16 L	16 M
17 M	17 J	17 D	17 M	17 V	17 L	17 L	17 J	17 S	17 M	17 J
18 M	18 V	18 L	18 M	18 S	18 M	18 M	18 V	18 D	18 M	18 V
19 J	19 S	19 M	19 J	19 D	19 M	19 M	19 S	19 L	19 J	19 S
20 V	20 D	20 M	20 V	20 L	20 J	20 J	20 D	20 M	20 V	20 D
21 S	21 L	21 J	21 S	21 M	21 V	21 V	21 L	21 M	21 S	21 L
22 D	22 M	22 V	22 D	22 M	22 S	22 S	22 M	22 J	22 D	22 M
23 L	23 M	23 S	23 L	23 J	23 D	23 D	23 M	23 V	23 L	23 M
24 M	24 J	24 D	24 M	24 V	24 L	24 L	24 J	24 S	24 M	24 J
25 M	25 V	25 L	25 M	25 S	25 M	25 M	25 V	25 D	25 M	25 V
26 J	26 S	26 M	26 J	26 D	26 M	26 M	26 S	26 L	26 J	26 S
27 V	27 D	27 M	27 V	27 L	27 J	27 J	27 D	27 M	27 V	27 D
28 S	28 L	28 J	28 S	28 M	28 V	28 V	28 L	28 M	28 S	28 D
29 D	29 M	29 V	29 D	29 M	29 M	29 S	29 M	29 J	29 D	29 D
30 L	30 M	30 S	30 L	30 J	30 D	30 D	30 M	30 V	30 L	30 L
31 J	31 J	31 M	31 M	31 V	31 L	31 L	31 M	31 S	31 S	31 J

