



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Eveil / Initiation à la danse
Danse classique enfants /ados /adultes
Fabienne Sutter : 06 32 16 55 05

Danse contemporaine
Méthode Feldenkrais
Christel Foucault : 06 32 98 47 49

champdegestes@gmail.com
<https://www.champdegestes.com>
facebook/champdegestes - instagram/champdegestes

HORAIRES ET LIEUX DES COURS 2026-2027

	CASTELNAU-MONTRATIER	MONTCUQ
ÉVEIL 3-4 ans	Samedi : 10h00 - 10h45	
INITIATION 5-6 ans	Samedi : 10h45 - 11h30	Mercredi 16h - 16h45
CLASSIQUE 7-9 ans	Mardi : 17h00 - 18h00	Mercredi : 16h45 - 17h45
CLASSIQUE 10-13 ans	jeudi : 17h15 - 18h15	Mercredi : 17h45 - 18h45
CLASSIQUE ados-adultes débutant	Jeudi : 18h30 - 19h45	
CLASSIQUE ados-adultes moyen/avancé	Mardi : 18h00 - 19h15	
CONTEMPORAIN adultes moyen/avancé	Mardi : 19h15 - 20h45	
CONTEMPORAIN adultes débutant	Mardi : 21h00 - 22h30	
CONTEMPORAIN senior	4 samedi / an 9h45 – 11h45	
LABORATOIRE DE GESTES adultes	À déterminer	
FELDENKRAIS (Prise de Conscience par le Mouvement) adultes	- En visio : Lundi 19h15 – 20h30 - Montcuq : Mardi 12h15 – 13h30 - Castelnau-Mtier : Mercredi 10h45 – 12h - Cahors : Mercredi 14h30 – 15h45 Séance individuelle sur RDV	
STAGES FELDENKRAIS	MJC Cahors 10h-13h : 18/10, 13/12, 24/1, 21/3, 25/4, 27/6	
STAGES FELDENKRAIS/DANSE	MJC Cahors 10h-15h30 : 20/9, 15/11, 28/2, 23/5	

REPRISE DES COURS de Feldenkrais : 1er septembre
Danse : 7 septembre

TARIFS DES COURS HEBDOMADAIRES

Adhésion annuelle de 10€ comprise			+ adhésion annuelle 10€
Danse enfants 45min/1h	Classique ados/adultes 1h15	Contemporain adultes 1h30	FELDENKRAIS (Prise de Conscience par le Mouvement)
220€	250€	280€	15€ /cours 130€ /10 cours séance individuelle sur rdv
2è cours par semaine : 1/2 tarif			
Familles : abattement de 30€			

Règlement par chèque au nom de l'association « Champ de Gestes » ou
virement bancaire : ASSOC CHAMP DE GESTES - CR NORD MIDI PYRENEES
RIB 11 206 00087 98974034162-IBAN FR76 1120 6000 8798 9740 3416 278-BIC AGRIFRPP812

Et comme toujours, contactez-nous en cas de difficultés financières.

FICHE D'INSCRIPTION 2026-2027 (+ certificat médical ou attestation de santé)

COURS (nom, jour et lieu): _____
Nom/Prénom : _____ Date de naissance : _____
Adresse : _____
Adresse mail : _____
Téléphone fixe/portable : _____
Pour les enfants, nom du responsable : _____

Votre autorisation pour la prise de photographies et vidéos

Dans le cadre des activités de Champ de gestes, des photos ou vidéos peuvent être réalisées par nous, un photographe ou des correspondants de presse.
Elle seront gardées par l'association et vous seront données si vous le souhaitez.
(Nous solliciterons au cas par cas votre autorisation pour des utilisations éventuelles de ces photographies ou vidéos sur lesquelles figurerait votre enfant ou vous-même.)

Je, soussigné(e) (Nom, Prénom) _____ autorise / n'autorise pas
la prise de photographies et vidéos de mon enfant (Nom, Prénom)
_____ ou de moi-même. (Rayer la mention inutile)

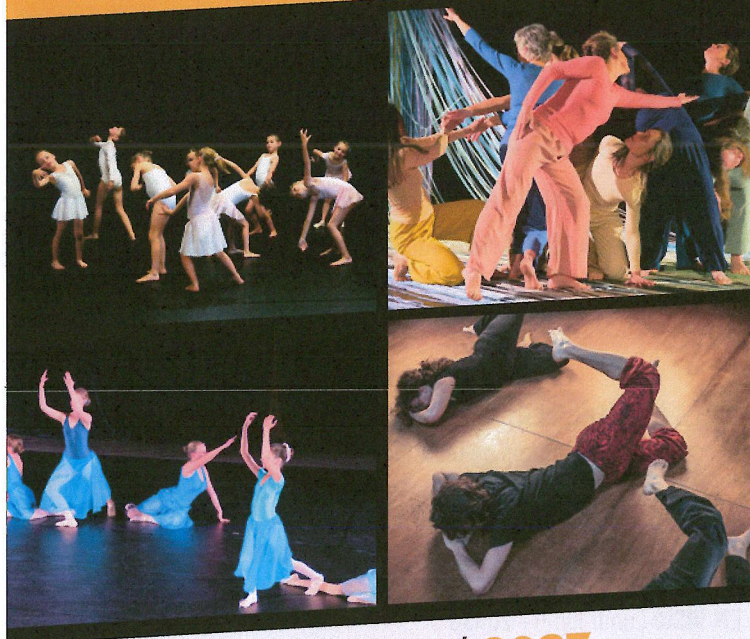
Date :

Signature :



DANSE **CLASSIQUE**
CONTEMPORAINE
COURS DE **FELDENKRAIS**
ENFANTS | ADOS | ADULTES

CASTELNAU-MONTRATIER | MONTCUQ | CAHORS



SAISON **2026** | **2027**



INSCRIPTION :

06 32 16 55 05

06 32 98 47 49

champdegestes@gmail.com

Graphisme : rouge-pixel.com



CASTELNAU-MONTRATIER

ÉVEIL 3 - 4 ANS Samedi : 10h00 - 10h45

INITIATION 5 - 6 ANS Samedi : 10h45 - 11h30

CLASSIQUE 7 À 9 ANS Mardi : 17h00 - 18h00

CLASSIQUE 10 À 13 ANS Jeudi : 17h15 - 18h15

CLASSIQUE ADOS / ADULTES DÉBUTANT Jeudi : 18h30 - 19h45

CLASSIQUE ADOS / ADULTES MOYEN AVANCÉ Mardi : 18h00 - 19h15

CONTEMPORAIN ADULTES DÉBUTANT Mardi : 21h00 - 22h30

CONTEMPORAIN ADULTES MOYEN AVANCÉ Mardi : 19h15 - 20h45

CONTEMPORAIN SÉNIOR 4 samedi / an : 9h45 - 11h45

MONTCUQ

INITIATION 5 - 6 ANS Mercredi : 16h00 - 16h45

CLASSIQUE 6 À 9 ANS Mercredi : 16h45 - 17h45

CLASSIQUE 10 À 13 ANS Mercredi : 17h45 - 18h45

LABORATOIRE DE GESTES ADULTES

DATES À DÉTERMINER

Renseignements auprès de Christel Foucault

FELDENKRAIS ADULTES (Prise de Conscience par le Mouvement)

EN VISIO Lundi 19h15 - 20h30

MONTCUQ Mardi 12h15 - 13h30

CASTELNAU-MONTRATIER Mercredi 10h45 - 12h00

CAHORS Mercredi 14h30 - 15h45

STAGES MENSUELS FELDENKRAIS ET/OU FELDENKRAIS/DANSE ADULTES

CAHORS Un dimanche / mois (MJC de Cahors)

WWW.CHAMPDEGESTES.COM

DANSE CLASSIQUE CONTEMPORAINE COURS DE FELDENKRAIS

ENFANTS | ADOS | ADULTES | CASTELNAU-MONTRATIER | MONTCUQ | CAHORS

CASTELNAU-MONTRATIER

ÉVEIL 3 - 4 ANS Samedi : 10h00 - 10h45
INITIATION 5 - 6 ANS Samedi : 10h45 - 11h30
CLASSIQUE 7 À 9 ANS Mardi : 17h00 - 18h00
CLASSIQUE 10 À 13 ANS Jeudi : 17h15 - 18h15
CLASSIQUE ADOS / ADULTES DÉBUTANT Jeudi : 18h30 - 19h45
CLASSIQUE ADOS / ADULTES MOYEN AVANCÉ Mardi : 18h00 - 19h15
CONTEMPORAIN ADULTES DÉBUTANT Mardi : 21h00 - 22h30
CONTEMPORAIN ADULTES MOYEN AVANCÉ Mardi : 19h15 - 20h45
CONTEMPORAIN SÉNIOR 4 samedi / an : 9h45 - 11h45

MONTCUQ

INITIATION 5 - 6 ANS Mercredi : 16h00 - 16h45
CLASSIQUE 6 À 9 ANS Mercredi : 16h45 - 17h45
CLASSIQUE 10 À 13 ANS Mercredi : 17h45 - 18h45

LABORATOIRE DE GESTES ADULTES

DATES À DÉTERMINER
 Renseignements auprès de Christel Foucault

FELDENKRAIS ADULTES (Prise de Conscience par le Mouvement)

EN VISIO Lundi 19h15 - 20h30
MONTCUQ Mardi 12h15 - 13h30
CASTELNAU-MONTRATIER Mercredi 10h45 - 12h00
CAHORS Mercredi 14h30 - 15h45

STAGES MENSUELS FELDENKRAIS ET/OU FELDENKRAIS/DANSE ADULTES

CAHORS Un dimanche / mois (MJC de Cahors)



SAISON 2026 | 2027

INSCRIPTION :

06 32 16 55 05
 06 32 98 47 49

CHAMPDEGESTES.COM



A woman with dark hair, wearing a colorful striped sweater, is shown from the side, leaning forward with her hands on a blue mat. She is performing a Feldenkrais movement. The background is a blurred indoor space with other people.

une pratique corporelle pour tous

la méthode

FELDENKRAIS

avec Christel Foucault, praticienne certifiée

l'impossible devient possible
le possible devient facile
le facile devient agréable
l'agréable devient élégant

Moshe Feldenkrais

La méthode Feldenkrais interroge nos habitudes de mouvement et notre disposition au changement. Elle invite la personne à se percevoir en mouvement en lui permettant de développer sa mobilité, son organisation corporelle, ses capacités d'écoute et d'attention.

*prise de conscience par le mouvement autonomie mobilité neuroplasticité
schéma corporel en mouvement choix exploration adaptabilité articulation
gravité appuis curiosité respiration attention écoute*

INFOS PRATIQUES

cours collectifs : lundi 19h15 - 20h30 visio

mardi 12h15 - 13h30 Montcuq

mercredi 10h45 - 12h Castelnau
14h30 - 15h45 Cahors

séances individuelles sur rdv

Il est recommandé de faire une séance individuelle

afin de faire connaissance de manière plus personnelle avec cette approche

Christel Foucault : 06 32 98 47 49 champdegestes@gmail.com

www.champdegestes.com

Calendrier des stage 2026-2027

Di 20/09 (10h-15h30) : Stage Feldenkrais/Danse à Cahors, salle Caviolle

Di 27/09 (10h-11h30) : Stage de danse parents/enfants à Castelnau-Mtier, centre associatif

Ve 2-Sa 3-Di 4 octobre à Cazouls d'Hérault (34) : Stage « Ecrire Dire Mouvementer », Feldenkrais, mouvement dansé, écriture, lecture à haute voix

Sa 17/10 (9h45-11h45) : Stage danse contemporaine Senior à Castelnau-Mtier, centre associatif

Di 17/10 (10h-13h) : Stage Feldenkrais à Cahors, salle Caviolle

Di 8/11 (10h-11h30) : Stage de danse parents/enfants à Castelnau-Mtier, centre associatif

Di 15/11 (10h-15h30) : Stage Feldenkrais/Danse à Cahors, salle Caviolle

Sa 12/12 (9h45-11h45) : Stage danse contemporaine Senior à Castelnau-Mtier, centre associatif

Di 13/12 (10h-13h) : Stage Feldenkrais à Cahors, salle Caviolle

Sa 23/01 (9h45-11h45) : Stage danse contemporaine Senior à Castelnau-Mtier, centre associatif

Di 24/01 (10h-13h) : Stage Feldenkrais à Cahors, salle Caviolle

Di 28/02 (10h-15h30) : Stage Feldenkrais/Danse à Cahors, salle Caviolle

Di 21/03 (10h-13h) : Stage Feldenkrais à Cahors, salle Caviolle

Sa 24/04 (9h45-11h45) : Stage danse contemporaine Senior à Castelnau-Mtier, centre associatif

Di 25/04 (10h-13h) : Stage Feldenkrais à Cahors, salle Caviolle

Di 23/05 (10h-15h30) : Stage Feldenkrais/Danse à Cahors, salle Caviolle

Di 27/06 (10h-13h) : Stage Feldenkrais à Cahors, salle Caviolle