



Cours et créneaux Break 2025/2026

Etoile de Mer Danse Ploudalmézeau

17h15 - 18h15 de 9 à 11 ans
18h15 - 19h15 de 11 à 13 ans
20h15 - 21h15 de 13 à 17 ans

Tél : 07.80.36.82.86

Pilier Rouge

17h - 18h15 de 8 à 11 ans

Tél : 02.98.41.89.76

MPT St Pierre

17h30 - 18h30 de 7 à 11 ans
18h30 - 19h30 11 ans et +

Tél : 02.98.45.10.92

ADASAP Plougastel

17h30 - 18h45 Débutants
18h45 - 20h Intermédiaires

Mail : adasap29@gmail.com

Tél : 06.79.94.66.83

Lundi

Mardi

PL de Recouvrance

17h - 18h15 de 8 à 11 ans

Tél : 02.98.45.06.90

MPT Guelmeur

17h15 - 18h15 Cours Ados
18h30 - 19h30 Cours Adultes

Tél : 02.98.44.71.85

Amicale Laïque Guipavas

14h30 - 15h15 de 8 à 11 ans
15h15 - 16h30 11 ans et +

Tél : 02.98.84.76.95

Mercredi

Plouzané Gymnase Kerallan

15h30 - 16h30 Débutants
16h30 - 17h30 Intermédiaires

Tél : 07.62.52.18.19

Centre Social Bellevue

14h - 15h de 8 à 11 ans

Tél : 02.57.52.99.95

Vendredi

Plabennec Salle L'envolée
17h-18h de 8 à 12 ans débutants
18h-19h de 8 à 12 ans initiés
19h-20h 12 et +

Tél : 02.98.37.22.53
Mail : epccmusiquesetcultures@gmail.com

**Guilers Ecole de
Musique et de Danse**
17h30-18h30 de 10 à 12 ans
18h30-19h30 de 12 à 14 ans
19h30 - 20h30 14 et +

Tél : 02.98.05.24.11
07.83.68.72.13

Les valeurs du Breaking

Le breaking est une pratique qui a comme base fondamentale le partage. Elle inculque des valeurs fortes telles que le respect, la solidarité et le fair-play. Ces valeurs sont transmises durant les cours ou les battles de danse. Le breaking permet de développer la créativité chez le.la danseur.se. C'est une discipline qui est en perpétuelle évolution. Elle s'inspire de tous les styles de danse. Cette danse n'a pas de limite, chaque danseur.se peut faire appel à son imagination et de son environnement pour se créer une identité qui lui est propre.

Les notions pédagogiques

- *Introduire la notion de rythme.*
- *Prendre des repères corporels, comprendre le mouvement et le conscientiser.*
- *Introduire les notions de motricité et de mobilité.*
- *Combattre la timidité.*
- *Favoriser la réalisation de soi.*
- *Développer la créativité.*
- *Développer l'autonomie.*
- *Savoir s'intégrer dans un groupe, communiquer. Aborder des notions de bien être, de stretching, de relaxation et d'écoute du corps.*
- *Développement musculaire et cardio-vasculaire.*



07.62.52.18.19



www.lafiertedesnotres.com



lafiertedesnotres@gmail.com



La Fierté des Nôtres



@fdn_crew

Nous contacter