

SESSION HIVER-PRINTEMPS 2026



DEPENDANCE
ÉCOLE DE DANSE MULTI-STYLES

TABLE DES MATIÈRES

<u>HORAIRE DES COURS</u>	3
<u>HORAIRE DES COURS CENTRE DES SPORTS DE LA BASE MILITAIRE</u>	5
<u>HORAIRE PAR STYLES</u>	7

GUIDE DE SESSION

<u>CALENDRIER</u>	9
<u>THÉMATIQUES</u>	10
<u>GUIDE DES TENUES VESTIMENTAIRES</u>	11
<u>SPECTACLE DE FIN DE SESSION</u>	12
<u>COMMENT JOINDRE LE GROUPE FACEBOOK?</u>	13

CAMP DE LA RELÂCHE

K-POP

[INSCRIPTION](#)

JOURNÉES
PÉDAGOGIQUES DE
DANSEAU

STUDIO

[INSCRIPTION](#)

OFFRE COMBINÉ
**PARASCOLAIRE
+ COURS EN
STUDIO**

[EN SAVOIR PLUS](#)

HORAIRE DES COURS

4890 BOULEVARD
L'ORMIÈRE

PROGRAMMATION | SESSION HIVER-PRINTEMPS 2026

DU 24 JANVIER AU 19 JUIN (16 SÉANCES) - SPECTACLES LES 20 ET 21 JUIN 2026

SAMEDI

SALLE A	SALLE B	SALLE C
SMARTIES Initiation à la danse 3 ans 9h à 10h Élodie et Kim-Soleil	DREAM Récréatif contemporain 5-8 ans 8h30 à 9h30 Audrey L.	DÉVELOPPEMENT MOTEUR 18-36 MOIS Cours parents et enfants 9h à 9h30 Laurie A.
COOKIES Initiation à la danse 4 ans 10h à 11h Élodie et Kim-Soleil	SKITTLES Initiation à la danse 3 ans 9h30 à 10h30 Audrey L. et Raphaëlle	SPOOKIES Compétitif Hip-Hop 9h30 à 11h Frederic
YOUNGERZ Récréatif Hip-Hop 5-7 ans débutant 11h à 12h Alycia	MINNIES Initiation à la danse 4 ans débutant 10h30 à 11h30 Audrey L. et Raphaëlle	BUBBLE Récréatif Hip-Hop 5-7 ans inter. 11h à 12h Élodie et Kim-Soleil
RAINBOW Récréatif Jazz 7-11 ans débutant 12h à 13h Alycia	BOUNDZ Récréatif Hip-Hop 8-12 ans débutant 11h30 à 12h30 Mégane	SQUEEZE Récréatif Hip-Hop 8-12 ans inter. 12h45 à 13h45 Mégane
DIAMONDS Récréatif Contemporain 11-15 ans déb. 13h à 14h Alycia	À PETITS PAS Elèves à besoins particuliers 4 à 21 ans 12h30 à 13h30 Élodie	

DIMANCHE

SALLE A	SALLE B	SALLE C
EMCEE Compétitif Hip-Hop 10h30 à 12h Émie et Émy	BUTTERFLIES Récréatif Ballet 4-6 ans débutant 9h à 10h Erendira	MAGIC Récréatif Acrodanse 5-7 ans débutant 12h à 13h Malia
BUNJEE Compétitif Hip-Hop 12h à 14h Émie et Émy	BLOOM Récréatif Ballet 7-10 ans débutant 10h à 11h Erendira	GOSSIP Récréatif Acrodanse 12-15 ans débutant 13h à 14h Malia
A.N.RKY Compétitif Hip-Hop 15h30 à 17h30 Émie	FLOW Récréatif Hip-Hop 8-12 ans avancé 14h30 à 15h30 Marilou	



DEPENDANCE

INSCRIPTIONS AU STUDIODEPENDANCE.CA

LUNDI

SALLE A	SALLE B	SALLE C
VELVET Compétitif Artistiques 17h30 à 19h Laurie L.	INSTRUCTION Compétitif Artistiques 17h30 à 19h Lydia-Rose	CARDIO-DANSE POUR RETRAITÉS 17h30 à 18h30 Erendira (+)
MUSE Compétitif Artistiques 19h à 21h Audrey P. et Laurie L.	CHARLIE Récréatif solo contemporain 19h à 20h Lydia-Rose	COURS D'ENTRAINEMENT POUR MAMANS AVEC BÉBÉS 18h30 à 19h30 Erendira (+)
		CARDIO-DANSE 15 ans et plus 19h30 à 20h30 Laurie A. (+)

MARDI

SALLE A	SALLE C	SALLE B
GRAVITY Récréatif Hip-Hop 13-15 ans débutant 18h à 19h Cassandra (+)	S.KAPE Compétitif Hip-Hop 18h30 à 20h Roxanne	TECHNIQUE BALLET Compétitif artistique 8 à 13 ans 18h à 19h30 Marie-Ève
ELEVATION Récréatif Hip-Hop 16-19 ans débutant 19h à 20h Cassandra (+)	SUPER MOMS Récréatif Hip-Hop 28 ans et plus déb. 20h à 21h Roxanne (+)	
DIVAZ Récréatif Hip-Hop 28 ans et plus inter. 20h à 21h Cassandra (+)		

MERCREDI

SALLE A	SALLE B	SALLE C
TWIST Récréatif Acrodanse 5-7 ans débutant 18h à 19h Malia (+)		MAC.N.CHEESE Compétitif Hip-Hop 17h à 18h Marilou
FLIP Récréatif Acrodanse 8-11 ans débutant 19h à 20h Malia (+)	BOOMERANG Récréatif Hip-Hop 20-29 ans inter. 20h30 à 21h30 Marilou (+)	FYREKID.Z Compétitif Hip-Hop 18h à 19h30 Roxanne et Marilou
LADIES&GENTLEMEN Récréatif Contemporain 24 et + déb. 20h à 21h Audrey L. (+)	PULSE Récréatif Jazz 20 ans et plus débutant 21h30 à 22h30 Audrey L. (+)	LAURA Récréatif Hip-Hop Soliste 19h30 à 20h30 Marilou

VENDREDI

SALLE A	SALLE B	SALLE C
	ALIVE Récréatif Jazz 5-6 ans débutant 18h à 19h Clémentine et Laurie B. (+)	SHINE Récréatif Jazz 13-17 ans débutant 19h à 20h Clémentine (+)

HORAIRE DES COURS

CENTRE SPORTIF
DE LA BASE
MILITAIRE

PROGRAMMATION | SESSION AUTOMNE 2025

DU 13 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE (10 SÉANCES) - SEMAINE DE PAUSE DU 11 AU 17 OCTOBRE 2025

SAMEDI

CHEERIOS

Initiation à la danse | 3-4 ans
10h à 11h | Lily



EXPLOSE

Récréatif Hip-Hop | 5-7 ans débutant
11h à 12h | Marilou



KIDZ

Récréatif Hip-Hop | 5-7 ans intermédiaire
12h à 13h | Marilou



NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE AIDE !

GROUPES JUNIORS, ADOLESCENTS ET ADULTES

Chers citoyens de Shannon et des environs de la base militaire,
Nous avons besoin de votre précieuse collaboration !

Nous aimerais beaucoup offrir de nouveaux groupes de danse pour les enfants (junior), les adolescents et même les adultes directement au Centre des sports de la base militaire. Pour y parvenir, le mot doit circuler, et nous comptons sur vous.

Afin d'évaluer l'intérêt réel et de confirmer si nous pouvons atteindre le minimum requis d'inscriptions, nous vous invitons à remplir ce court formulaire et à le partager à votre entourage : amis, collègues, parents, voisins – toute personne qui aimerait recommencer à bouger dans un environnement motivant et accessible.

- **Un minimum de 5 inscriptions est nécessaire pour démarrer un groupe.**
- **Le 10 janvier, nous publierons les résultats du sondage sur nos réseaux sociaux et annoncerons les groupes qui pourront être lancés.**

Votre participation fait toute la différence pour nous permettre d'offrir des cours pour tous les âges, directement dans votre communauté. Merci infiniment pour votre soutien!

[REmplir le sondage](#)



DEPENDANCE

INSCRIPTIONS AU STUDIODEPENDANCE.CA

HORAIRE DES COURS

INITIATION À LA DANSE

SMARTIES Initiation à la danse 3 ans SAMEDIS 9h à 10h Élodie et Kim-Soleil	
COOKIES Initiation à la danse 4 ans SAMEDIS 10h à 11h Élodie et Kim-Soleil	
SKITTLES Initiation à la danse 3 ans SAMEDIS 9h30 à 10h30 Audrey L. et Raphaëlle	
MINNIES Initiation à la danse 4 ans débutant SAMEDIS 10h30 à 11h30 Audrey L. et Raphaëlle	
CHEERIOS Initiation à la danse 4 ans SAMEDIS 10h à 11h Lily	

ACRODANSE

MAGIC Récréatif Acrodanse 5-7 ans débutant DIMANCHES 12h à 13h Malia	
GOSSIP Récréatif Acrodanse 12-15 ans débutant DIMANCHES 13h à 14h Malia	
TWIST Récréatif Acrodanse 5-7 ans débutant MERCREDIS 18h à 19h Malia	
FLIP Récréatif Acrodanse 8-11 ans débutant MERCREDIS 19h à 20h Malia	

HIP-HOP

YOUNGERZ

Récréatif Hip-Hop | 5-7 ans débutant
SAMEDIS 11h à 12h | Alycia



BUBBLE

Récréatif Hip-Hop | 5-7 ans inter.
SAMEDIS 11h à 12h | Élodie et Kim-Soleil



BOUNDZ

Récréatif Hip-Hop | 8-12 ans débutant
SAMEDIS 11h30 à 12h30 | Mégane



SQUEEZE

Récréatif Hip-Hop | 8-12 ans inter.
SAMEDIS 12h45 à 13h45 | Mégane



GRAVITY

Récréatif Hip-Hop | 13-15 ans débutant
MARDIS 18h à 19h | Cassandra



ELEVATION

Récréatif Hip-Hop | 16-19 ans débutant
MARDIS 19h à 20h | Cassandra



DIVAZ

Récréatif Hip-Hop | 28 ans et plus inter.
MARDIS 20h à 21h | Cassandra



SUPER MOMS

Récréatif Hip-Hop | 28 ans et plus déb.
MARDIS 20h à 21h | Roxanne



FLOW

Récréatif Hip-Hop | 8-12 ans avancé
14h30 à 15h30 | Marilou



BOOMERANG

Récréatif Hip-Hop | 20-29 ans inter.
MERCREDIS 20h30 à 21h30 | Marilou



EXPLOSE

Récréatif Hip-Hop | 5-7 ans débutant
SAMEDIS 11h à 12h | Marilou



KIDZ

Récréatif Hip-Hop | 5-7 ans intermédiaire
SAMEDIS 12h à 13h | Marilou



BALLET

BUTTERFLIES

Récréatif Ballet | 4-6 ans débutant
DIMANCHES 9h à 10h | Erendira



BLOOM

Récréatif Ballet | 7-10 ans débutant
DIMANCHES 10h à 11h | Erendira



CONTEMPORAIN

DREAM

Récréatif contemporain | 5-8 ans
8h30 à 9h30 | Audrey L.



DIAMONDS

Récréatif Contemporain | 11-15 ans déb.
13h à 14h | Alycia



LADIES&GENTLEMEN

Récréatif Contemporain | 24 et + déb.
20h à 21h | Audrey L.



JAZZ

RAINBOW

Récréatif Jazz | 7-11 ans débutant
12h à 13h | Alycia



ALIVE

Récréatif Jazz | 5-6 ans débutant
18h à 19h | Clémentine et Laurie B.



SHINE

Récréatif Jazz | 13-17 ans débutant
19h à 20h | Clémentine



PULSE

Récréatif Jazz | 20 ans et plus débutant
21h30 à 22h30 | Audrey L.



AUTRES

DÉVELOPPEMENT MOTEUR 18-36 MOIS

Cours parents et enfants
9h à 9h30 | Laurie A.



À PETITS PAS

Élèves à besoins particuliers | 4 à 21 ans
12h30 à 13h30 | Élodie



CARDIO-DANSE POUR RETRAITÉS

17h30 à 18h30
Eréndira



COURS D'ENTRAÎNEMENT POUR MAMANS AVEC BÉBÉS

18h30 à 19h30
Eréndira



CARDIO-DANSE

15 ans et plus
19h30 à 20h30 | Laurie A.



INFORMATIONS | SESSION HIVER-PRINTEMPS 2026

CALENDRIER

SESSION HIVER-PRINTEMPS 2026

La session hiver-printemps 2026 se déroulera du **samedi 24 janvier au vendredi 19 juin** et sera composée de **16 cours de danse**. Veuillez vous référer au calendrier de session ci-dessous pour en savoir plus !

SEMAINE 1 DU SAMEDI 24 AU 30 JANVIER 2026

SEMAINE 2 DU SAMEDI 31 JANVIER AU 6 FÉVRIER 2026

SEMAINE 3 DU SAMEDI 7 AU 13 FÉVRIER 2026

SEMAINE 4 DU SAMEDI 14 AU 20 FÉVRIER 2026



SEMAINE 5 DU SAMEDI 21 AU 27 FÉVRIER 2026

**CONGÉ -
PRESTIGE QC** DU SAMEDI 28 FÉVRIER AU 6 MARS 2026

SEMAINE 6 DU SAMEDI 7 AU 13 MARS 2026

SEMAINE 7 DU SAMEDI 14 AU 20 MARS 2026



SEMAINE 8 DU SAMEDI 21 AU 27 MARS 2026

**CONGÉ -
IDANCE QC** DU SAMEDI 28 MARS AU 3 AVRIL 2026

SEMAINE 9 DU SAMEDI 4 AU 10 AVRIL 2026



**CONGÉ - HTF
ST-HYACINTE** DU SAMEDI 11 AU 17 AVRIL 2026

SEMAINE 10 DU SAMEDI 18 AU 24 AVRIL 2026

**CONGÉ -
IDANCE DIX30** DU SAMEDI 25 AVRIL AU 1ER MAI 2026

SEMAINE 11 DU SAMEDI 2 AU 8 MAI 2026

SEMAINE 12 DU SAMEDI 9 AU 15 MAI 2026 

**CONGÉ - HTF
QUÉBEC** DU SAMEDI 16 AU 22 MAI 2026

SEMAINE 13 DU SAMEDI 23 AU 29 MAI 2026

SEMAINE 14 DU SAMEDI 30 MAI AU 5 JUIN 2026 

SEMAINE 15 DU SAMEDI 6 AU 12 JUIN 2026

SEMAINE 16 DU SAMEDI 13 AU 19 JUIN 2026 

★ THÉMATIQUE ST-VALENTIN : SEMAINE 4

CODE VESTIMENTAIRE

Pour l'occasion, les danseurs sont invités à venir aux cours vêtus des couleurs célébrant la fête de l'amour! Sortez vous plus beaux habits rouges, roses et blancs pour vous mettre dans l'ambiance!

★ THÉMATIQUE ÉLECTRO : SEMAINE 7

CODE VESTIMENTAIRE

Votre enfant est invité à s'habiller en couleur fluorescente pour assister à son cours de danse. C'est le temps de faire la fête!

★ THÉMATIQUE PÂQUES : SEMAINE 9

CODE VESTIMENTAIRE

Pour célébrer pâques, les danseurs sont invités à assister à leur cours de danse EN PYJAMA!

★ THÉMATIQUE ROCK N'ROLL : SEMAINE 12

CODE VESTIMENTAIRE

Pour l'occasion, chaque danseur est invité à assister à son cours de danse habillé de manière Rock, que ce soit par sa coiffure, par son habillement, etc. venez électriser votre cours de danse!

★ THÉMATIQUE COUNTRY : SEMAINE 14

CODE VESTIMENTAIRE

Les danseurs sont invités à assister à leurs cours de danse habillé en Cowboy! Sortez vous plus beaux chapeaux et vos chemises carrottés!

★ DERNIER COURS DE LA SESSION : COURS COSTUMÉ!

CODE VESTIMENTAIRE

La tradition se poursuit! on t'invite à assister à ton derniers cours de la session avec ton costume du spectacle. On se met tranquillement dans l'ambiance du spectacle!

GUIDE DES TENUES VESTIMENTAIRES

SPÉCIFICITÉS SUR LES TENUES À PORTER

Afin d'assurer le **confort** et la **sécurité** de chacun, chaque style de danse a un code vestimentaire spécifique à respecter.

Ces tenues permettront aux enseignants de mieux observer la **technique** des élèves et de créer une **uniformité** au sein des cours, favorisant également la **concentration** de chaque danseur.

Il est très important de consulter le guide créé à cet effet avant le début des cours! Vous trouverez les **spécificités pour chaque style de danse**.

Merci de vous assurer que votre enfant est vêtu adéquatement à chaque séance!

VOUS POUVEZ PRENDRE
CONNAISSANCE DU GUIDE DES TENUES
VESTIMENTAIRES EN CLIQUANT ICI!

CONSULTER MAINTENANT

SPECTACLE DE FIN DE SESSION

INFORMATIONS GÉNÉRALES

LIEU

Le spectacle se tiendra au **Théâtre de la Cité Universitaire**, situé à l'adresse suivante : 2325, de la Terrasse, Université Laval, Québec (Québec) G1V 0A6.

DATE ET HEURES

Le spectacle aura lieu les **20 et 21 juin 2026** pour tous les danseurs. L'horaire détaillé sortira vers la mi-mars.

Rappel : Les danseurs ne participent pas à toutes les représentations. Il sera important de se référer à l'horaire le moment venu!

IMPORTANT!

- L'HORAIRE DÉTAILLÉ DE LA JOURNÉE VOUS SERA TRANSMIS DANS UN DEUXIÈME TEMPS.
- NOUS VOUS COMMUNIQUERONS LA PROCÉDURE POUR L'ACHAT DE BILLETS LORSQUE NOUS DÉBUTERONS LA VENTE!

GROUPE FACEBOOK

COMMENT JOINDRE LE GROUPE FACEBOOK DE SA TROUPE?

1

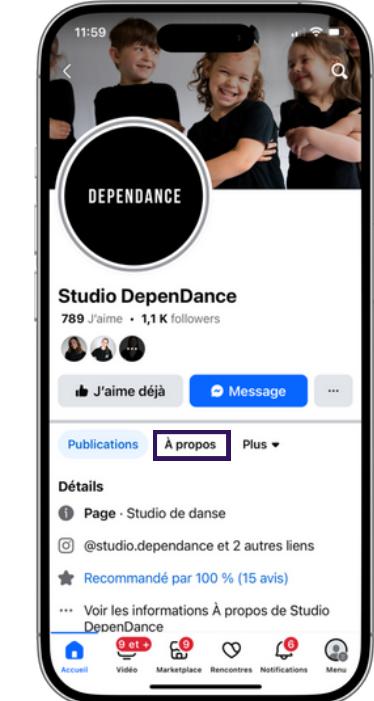
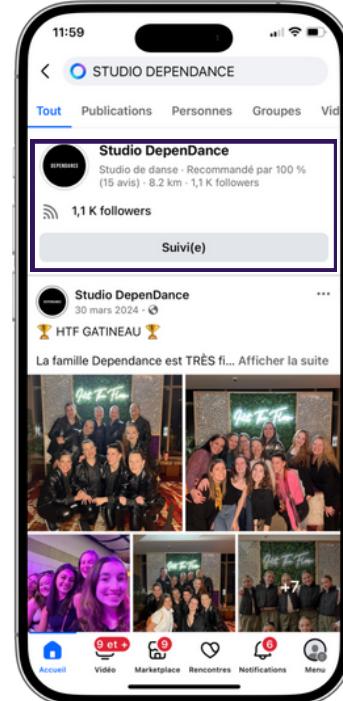
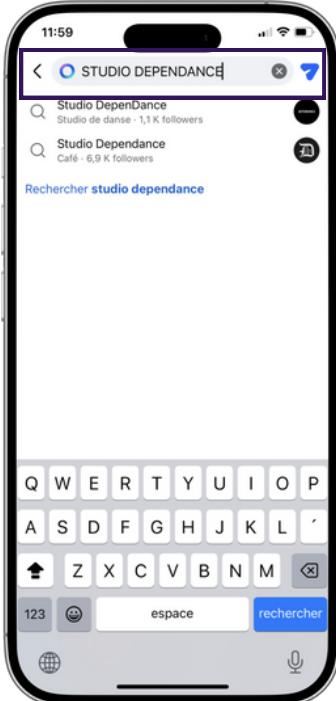
DANS LA BARRE DE
RECHERCHE FACEBOOK, TAPEZ
“STUDIO DEPENDANCE”

2

ACCÉDEZ À LA PAGE
FACEBOOK DU STUDIO

3

CLIQUEZ SUR L'ONGLET
“À PROPOS”



GROUPE FACEBOOK

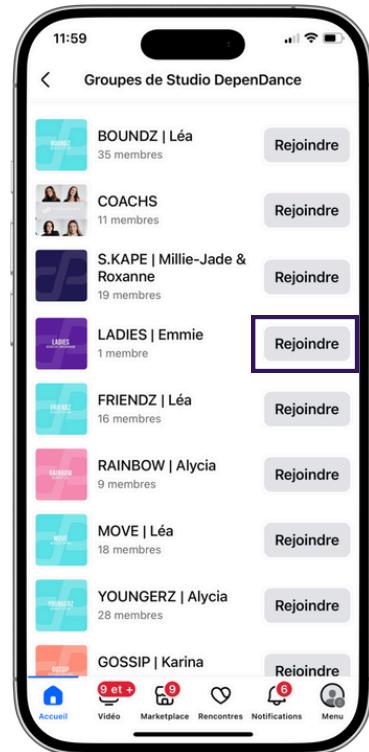
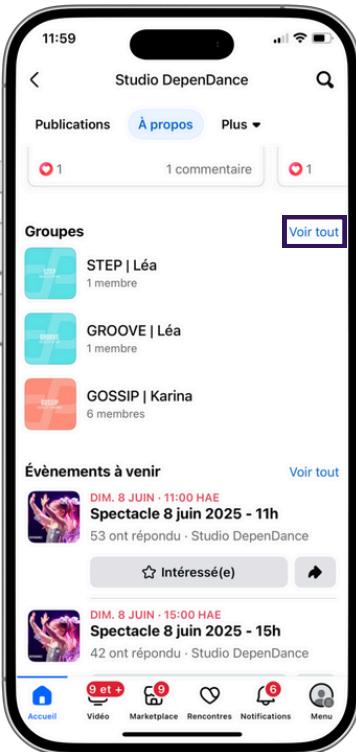
COMMENT JOINDRE LE GROUPE FACEBOOK DE SA TROUPE?

4

DANS LA BARRE DE
RECHERCHE FACEBOOK, TAPEZ
“STUDIO DEPENDANCE”

5

ACCÉDEZ À LA PAGE
FACEBOOK DU STUDIO



OFFRE COMBINÉ

PARASCOLAIRE + COURS EN STUDIO

Afin d'encourager la participation à plusieurs groupes, nous offrons un rabais spécial pour les danseurs inscrits à plus d'un programme !

Si un même participant s'inscrit à un groupe parascolaire et à un groupe récréatif, la deuxième inscription bénéficiera automatiquement d'un rabais de 50 \$.

Ce rabais s'applique sur le montant le moins élevé des deux inscriptions. Vous devez écrire à info@studiodependance.ca pour appliquer ce rabais!