

# SESSION HIVER-PRINTEMPS 2026



**DEPENDANCE**  
ÉCOLE DE DANSE MULTI-STYLES

# TABLE DES MATIÈRES

HORAIRE DES COURS

3

HORAIRE DES COURS | CENTRE DES SPORTS DE LA BASE MILITAIRE

5

HORAIRE PAR STYLES

7

## GUIDE DE SESSION

CALENDRIER

9

THÉMATIQUES

10

GUIDE DES TENUES VESTIMENTAIRES

11

SPECTACLE DE FIN DE SESSION

12

COMMENT JOINDRE LE GROUPE FACEBOOK?

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

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

## LUNDI

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

## MARDI

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

## MERCREDI

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

## VENDREDI

SALLE A		
	<b>ALIVE</b> Récréatif Jazz   5-6 ans débutant 18h à 19h   Clémentine et Laurie B. (+)	<b>SHINE</b> 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 aimerions 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!

REPLIR LE SONDAGE

# 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  
SAMEDI 11h à 12h | Alycia



## BUBBLE

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



## BOUNDZ

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



## SQUEEZE

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



## GRAVITY

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



## ELEVATION

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



## DIVAZ

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



## SUPER MOMS

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



## FLOW

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



## BOOMERANG

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



## EXPLOSE

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



## KIDZ

Récréatif Hip-Hop | 5-7 ans intermédiaire  
SAMEDI 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  
Erendira



### COURS D'ENTRAINEMENT POUR MAMANS AVEC BÉBÉS

18h30 à 19h30  
Erendira



### CARDIO-DANSE

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





# 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 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 ÉLECTRO : SEMAINE 7

### CODE VESTIMENTAIRE

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

## ★ 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 carottes!

## ★ THÉMATIQUE PÂQUES : SEMAINE 9

### CODE VESTIMENTAIRE

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

## ★ 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.



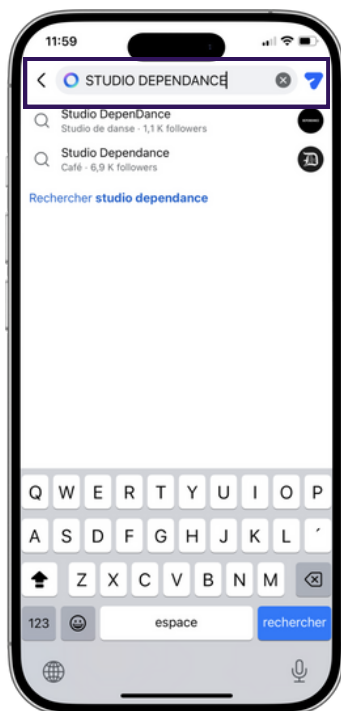
NOUS VOUS COMMUNIQUERONS LA PROCÉDURE POUR L'ACHAT DE BILLETS LORSQUE NOUS DÉBUTERONS LA VENTE!

# GROUPE FACEBOOK

## COMMENT JOINDRE LE GROUPE FACEBOOK DE SA TROUPE?

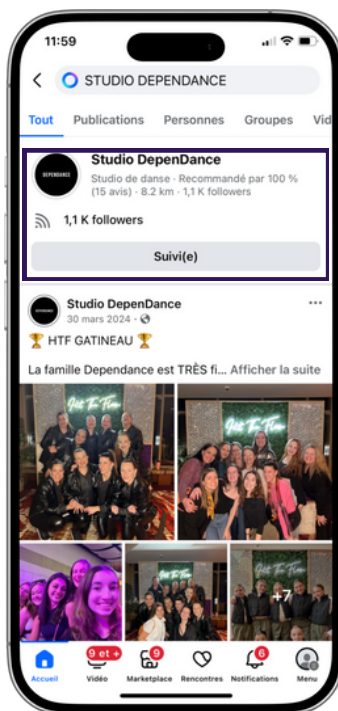
1

DANS LA BARRE DE  
RECHERCHE FACEBOOK, TAPEZ  
"STUDIO DEPENDANCE"



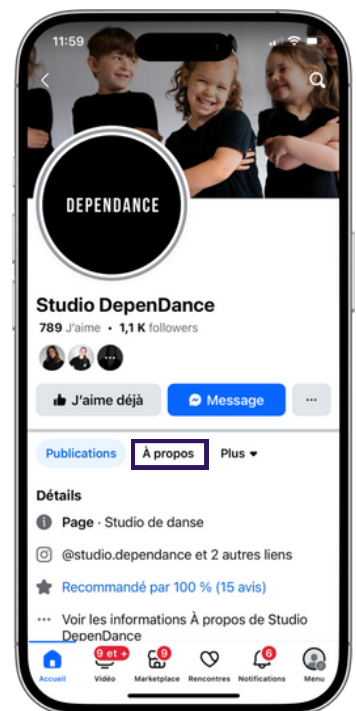
2

ACCÉDEZ À LA PAGE  
FACEBOOK DU STUDIO



3

CLIQUEZ SUR L'ONGLET  
"À PROPOS"

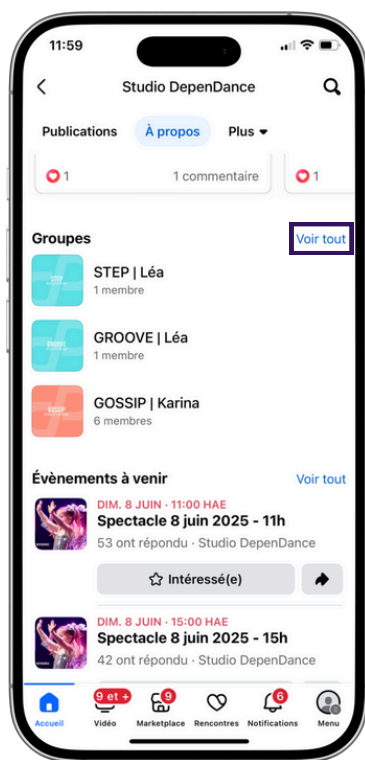


# GROUPE FACEBOOK

## COMMENT JOINDRE LE GROUPE FACEBOOK DE SA TROUPE?

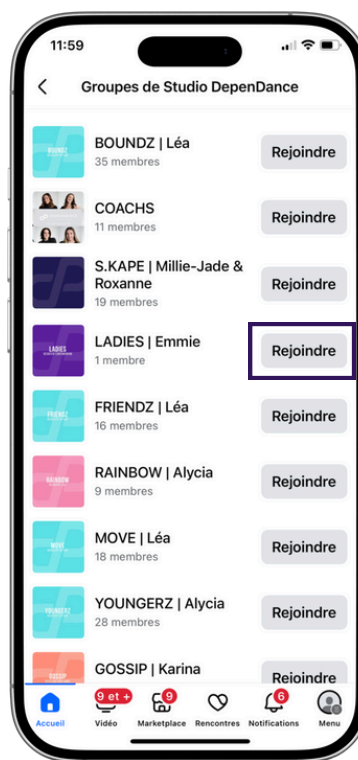
4

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](mailto:info@studiodependance.ca) pour appliquer ce rabais!