



**COMMUNIQUÉ**  
**Pour diffusion immédiate**

---

**Une nouveauté à L'École de danse de Québec : les cours *Midi-Forme* !**

**Québec, le jeudi 29 septembre 2005** – L'École de danse de Québec offrira dès le **lundi 3 octobre** prochain des cours *Midi-Forme* s'adressant tout particulièrement aux travailleurs. Ces derniers, désireux de mettre à profit les heures de pause-repas, auront le choix entre les cours de Pilates, de Mise en forme et de Funky-Workout dispensés par les professeurs expérimentés de L'École de danse de Québec. Grâce aux cartes de 10 cours, les participants auront accès à l'un ou l'autre de ces cours. Osez la forme, Osez la danse, Osez L'EXCELLENCE des cours de L'école de danse de Québec !

En effet, cet automne L'École de danse de Québec, à la demande de plusieurs de ses élèves du secteur loisir, propose une nouveauté : les cours *Midi-Forme*. Ces derniers seront offerts durant la pause-repas, entre midi et treize heures. Ils feront office d'alternative santé pour ceux qui désirent pratiquer une activité stimulante. Trois choix, trois façons de garder ou retrouver la forme : le Pilates, les cours de Mise en forme et le Funky-Workout. Afin d'offrir plus d'options « pause-repas en forme » aux participants, les divers cours s'alternent durant la semaine. Ils seront accessibles du 3 octobre au 9 décembre et cet hiver, du 16 janvier au 24 mars 2006.

**Le niveau 1 des cours de Pilates est offert les lundis et les vendredis tandis que le niveau 2 est dispensé les mercredis.** Les exercices de Pilates sont axés avant tout sur la respiration et la conscience du corps, ils représentent une façon sécuritaire d'étirer et de fortifier le corps sans stress. Cet entraînement permet de développer l'endurance et l'équilibre musculaire global.

**Le Funky-Workout, offert les mardis,** offre un mélange harmonieux de workout et de danse funky. Par un enchaînement de mouvements, de rythmes afin d'augmenter le cardiorespiratoire, le Funky-Workout est constitué avant tout de mouvements de danse plutôt que de mouvements s'inspirant de l'aérobie.

Enfin, **les jeudis, place aux cours de Mise en forme.** Ces cours sont tout indiqués pour les gens éprouvant des douleurs articulaires et des maux de dos souhaitant renforcer en douceur leur masse musculaire et protéger leurs articulations. Visant la tonification des grands groupes musculaires et des abdominaux, tant par une activation musculaire et cardiorespiratoire que par un travail stimulant, jumelés à des exercices d'étirement et une période de retour au calme, ces cours représentent une pause *Midi-Forme* excellente pour les travailleurs !

**Les personnes intéressées peuvent faire l'achat d'une carte de dix cours en se présentant à L'École de danse de Québec située 310, boulevard Langelier, coin des Commissaires, ou par téléphone au 649-4715.**

---

**L'École de danse de Québec est un organisme à but non lucratif...**

- ☞ Reconnu par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport pour son programme Danse-Études offert en collaboration avec la Commission scolaire de la Capitale
- ☞ Reconnu par le ministère de la Culture et des Communications et par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport pour son programme technique d'études collégiales en danse contemporaine offert en collaboration avec le Cégep de Sainte-Foy
- ☞ Récipiendaire, en novembre 1991, du Prix d'excellence de la culture de la Ville de Québec
- ☞ Accrédité par le Service des loisirs, des sports et de la vie communautaire de la Ville de Québec (arrondissement de La Cité)

**L'École de danse de Québec** est née de la fusion des deux plus importantes écoles de la région : le Centre de Danse de Québec, issu de l'École supérieure Les Ballets Jazz, instituée à Québec en 1976 et l'école Danse-Partout, dérivant de l'Académie des Grands Ballets Canadiens, implantée à Québec en 1967. L'École de danse de Québec contribue à former des professionnels de la danse depuis près de 40 ans. L'EDQ est reconnue pour l'excellence de son enseignement et le dynamisme des enseignants hautement qualifiés auxquels elle confie ses élèves.

-30-

**Informations, photographies et archives :**

**Natalie Lavallée**  
**Responsable des communications**  
**Téléphone : (418) 649-4715**  
**Courriel : [nlavallee.edq@qc.aira.com](mailto:nlavallee.edq@qc.aira.com)**  
**Site Internet : [www.ecolededansedequebec.qc.ca](http://www.ecolededansedequebec.qc.ca)**