

PROGRAMME 2025/2026

- ASSO « BE HAPPY »
- mail: assobehappy@gmail.com
- Tel: 06.08.91.58.92
- site: www.assobehappy.com
- Insta: @assobehappy



ACTIVITES

- **SPORT POUR NOS ENFANTS**



ZUMBA KIDS ET ZUMBA MINI

MARDI: Zumba Mini de 6 à 9 ans 18h à
Georges Paquot ✓

JEUDI: Zumba Kids de 10 à 14 ans: 18h au
Garage « BE HAPPY » ✓

VENDREDI: Zumba Kids de 10 à 14 ans: 18h à
la Maison du citoyen ✗ **COMPLET**



Idéal pour les jeunes fans de Zumba®. Les enfants de 6 à 14 ans peuvent pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de leur musique préférée.

Cela permet de mener une vie saine et d'inciter les enfants à pratiquer des activités physiques amusantes et ludiques. Les cours comportent des éléments essentiels pour le développement des enfants, tel que le respect des autres, le travail en équipe, la confiance en soi, la mémoire, la créativité, la connaissance de son corps et la coordination





Nouveau

BABY PARCOURS de 3 à 5ans

MERCREDI: 17h15 à 18h00 au GARAGE "BE HAPPY"



Baby Parcours – Bouge, découvre et amuse-toi ! 🍼

Le **Baby Parcours** est une activité ludique conçue pour les tout-petits (3-5 ans) afin de développer leur motricité, leur équilibre et leur coordination à travers le jeu et le mouvement. Chaque séance est un parcours d'aventures où les enfants rampent, sautent, et explorent dans un environnement sécurisé et amusant.

Accessible et joyeux, ce cours permet aux petits de gagner confiance en eux tout en s'amusant, et aux parents de partager des moments de complicité uniques avec leurs enfants. Une première expérience sportive et sensorielle pleine de rires et de découvertes !

ATTENTION !!!!! pour récupérer vos petits arriver **5mn avant la fin des cours**

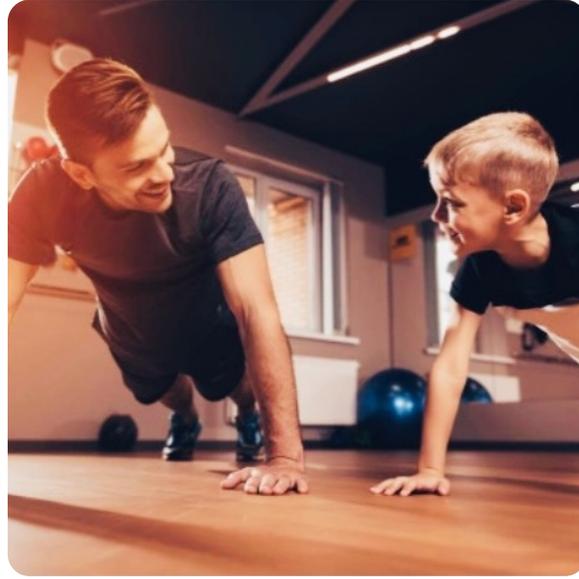
CROSS KIDS de 6 à 9 ans

MERCREDI: de 18h00 à 19h00 au garage « BE HAPPY »

Nouveau

- **Cross Kids – Force, fun et énergie !** 🏋️🎉
- Le **Cross Kids** est une activité dynamique conçue pour les enfants, qui combine mouvements ludiques, défis sportifs et jeux collectifs. Chaque séance permet de développer force, agilité, coordination et endurance, tout en s’amusant dans un environnement sûr et motivant.
- Accessible à tous, ce cours encourage l’esprit d’équipe, la confiance en soi et le dépassement de ses limites, le tout dans la bonne humeur. Une expérience sportive complète où les enfants bougent, rient et se sentent fiers de leurs exploits !





FITNESS FAMILY

- Le **Mardi à 19h15** à la salle Georges Paquot
- 1 parent (interchangeable)+1 enfant à partir de 7 ans
- Vous voulez partager une activité avec votre enfant tout en faisant du sport. Nous vous proposons un cours familial ludique et sportif.
- Ce cours sera divisé en quatre parties:
 - Zumba
 - Pound
 - Renforcement musculaire
 - Stretching
- Nous avons prévu pour ce cours de nombreuses pratiques à deux pour augmenter votre complicité et afin de créer, dans un autre cadre que celui de la maison, de nouveaux bons moments sportifs.

ACTIVITES

- **DANSE et CHANT POUR NOS ENFANTS**



EVEIL DANSE de 3 à 5 ans

LUNDI: 17h15 à 18h00 à Rosa Parks de 4 à 6 ans

JEUDI: de 17h00 au Garage "BE HAPPY"

VENDREDI: 17h00 à la Maison du citoyen

Bouger, explorer et s'amuser ✨

L'Éveil Danse est une activité conçue pour les tout-petits (3-5 ans) afin de découvrir la danse de façon ludique et créative. Chaque séance propose des jeux, des mouvements et des petits enchaînements pour développer la coordination, le rythme, la motricité et la confiance en soi.

Dans une ambiance joyeuse et bienveillante, les enfants apprennent à explorer leur corps, exprimer leurs émotions et partager des moments d'amusement tout en posant les bases de la danse. Une première aventure artistique pleine de rires et de découvertes !

ATTENTION !!!!! pour récupérer vos petits arriver
5mn avant la fin des cours



DANSE HIP HOP

SAMEDI : à 11h00 à l'espace Gérard Philippe.

(De 8 à 13 ans).

La danse hip-hop désigne plusieurs formes de street dance principalement effectuées dans la musique hip-hop et catégorisées dans sa culture. Elle dénombre plusieurs styles de danses tels que le breaking, le locking, et le popping créés dans les années 1970 et popularisés par les dance crews (en) aux États-Unis.



DANSE K-POP

De 11 à 15 ans

MERCREDI: 17h30
à Georges Paquot

La danse K-Pop combine des éléments de hip-hop et de jazz, chorégraphiés spécifiquement sur de la musique pop coréenne. La chorégraphie intègre souvent des mouvements accrocheurs et répétitifs qui complètent les paroles de la chanson. En apprenant des routines de danse complexes, en mémorisant des positions et en maîtrisant des mouvements, les élèves améliorent leur mémoire, leur concentration et leurs capacités de coordination.



MODERN JAZZ

LUNDI: 18h00 à Rosa Parks pour les 8 à 12 ans

MARDI: 18h30 pour les 8 à 12 ans

- Et 20h00 adultes et ados à partir de 16 ans au Garage« BE HAPPY »

- Le modern Jazz est né a New York. Elle fait son apparition en même temps que la naissance de la musique Jazz aux Etats Unis.

- Le **Modern Jazz** est une danse complète qui allie rigueur technique et liberté de mouvement. Elle mêle la précision du jazz, l'énergie des rythmes modernes et une grande place laissée à l'émotion. Chaque cours est l'occasion de travailler le corps en profondeur tout en explorant sa propre sensibilité artistique.

- Accessible à tous, le Modern Jazz permet de développer force, souplesse et expressivité, dans une ambiance stimulante et créative. Une discipline idéale pour celles et ceux qui souhaitent progresser techniquement tout en s'épanouissant à travers la danse.

Nouveau



STREET JAZZ

LUNDI: 18h30 au Garage « BE HAPPY »
pour les 13 à 17 ans

Nouveau

- **Street Jazz – Style, rythme et attitude !**
- À mi-chemin entre le **hip-hop** et le **jazz**, le **Street Jazz** est une danse urbaine, moderne et expressive. Sur des musiques actuelles, ce cours allie **énergie, précision et personnalité**. Idéal pour celles et ceux qui veulent bouger avec style et se défouler dans une ambiance fun et dynamique !
- 🔥 **Accessible dès l'adolescence et pour tous niveaux** – venez apprendre à danser comme dans les clips !
- ✨ Au programme :
 - Travail de coordination et d'expression
 - Chorégraphies stylées sur musiques R&B, pop, électro
 - Échauffement et technique issus du jazz et du hip-hop
- **Rejoignez nos cours de Street Jazz et affirmez votre style sur scène comme en studio !**





Nouveau

COMEDIE MUSICALE

MERCREDI: de 17h00 à 19h00 AU Garage « BE HAPPY » de 10 à 13 ANS

VENDREDI: 18h00 à 20h00 14 ans 17 ans

- **Comédie Musicale – Chante, danse, joue ! 🎭🎤**
- Le **cours de comédie musicale** te plonge dans l'univers fascinant du théâtre, de la danse et du chant. Chaque séance est un véritable spectacle où l'on apprend à bouger, interpréter et s'exprimer pleinement, tout en développant confiance et présence sur scène.
- Accessible à tous, ce cours te permet de travailler ta créativité, ton énergie et ton sens du rythme, tout en t'amusant. Une expérience complète pour celles et ceux qui rêvent de faire briller leur talent et partager des moments joyeux et inspirants.



ACTIVITES

- **SPORT POUR LES ADULTES et ados à partir de 16 ans**



ZUMBA FITNESS

LUNDI: 19h30 à la Maison du citoyen

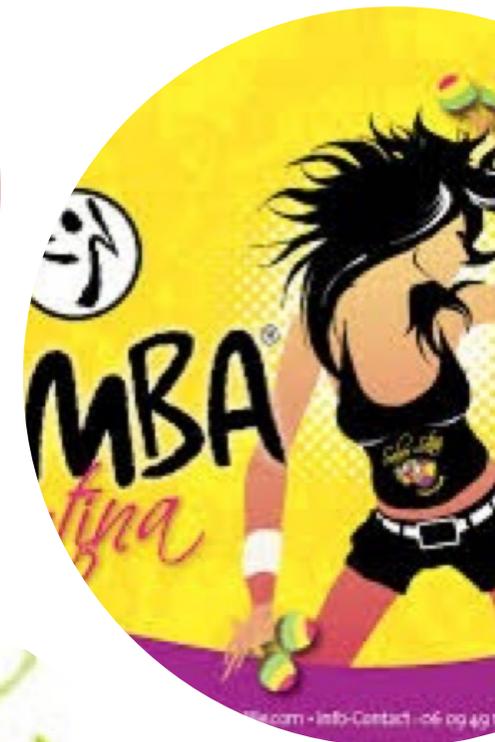
LUNDI: 19h30 au Garage "BE HAPPY"

MERCREDI: 19h45 à Georges Paquot

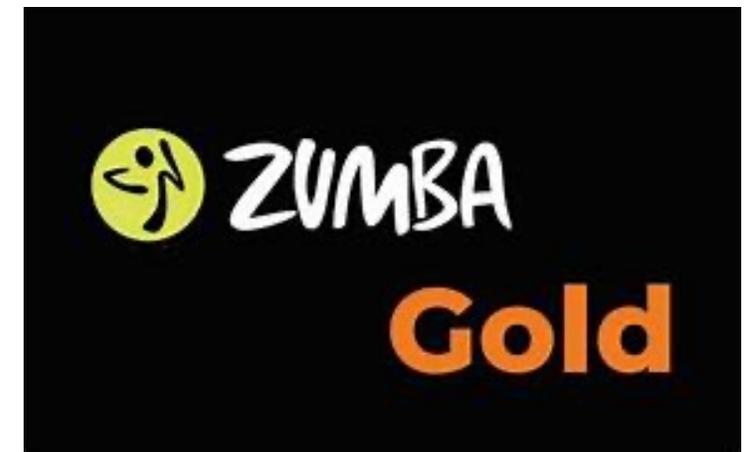
JEUDI: 20h au Garage "BE HAPPY"

- La Zumba Fitness est un cours qui mélange danse et fitness.
- Venez transpirer et bouger sur des rythmes internationaux entraînants, sur des chorégraphies faciles à suivre, pour un exercice physique complet et festif ! Accessible à tous .
- N'hésitez plus , venez partager un instant sportif, agréable , fun et dansant.
- Les bienfaits : - bruler des calories - Renforcer le corps en douceur - Libérer le stress recharger les batteries – Améliorer la coordination et l'endurance – S'amuser et partager un moment positif

Venez nous rencontrer, votre cours d'essai est gratuit !



ZUMBA GOLD (SENIORS)
VENDREDI 11h à 11h45 à
GEORGES PAQUOT



Idéal pour les seniors qui recherchent un cours de Zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité moindre. Les cours sont basés sur des chorégraphies faciles à suivre permettant de développer l'équilibre, le sens du rythme, la coordination, et la mémorisation. Le tout dans une ambiance chaleureuse et dynamique

Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisé et en pleine forme.





PILATES

LUNDI: 20h00 à Rosa Parks ✓

MARDI: 20h30 au CCAS Georges Paquet ✓

19h00 au Garage "BE HAPPY" ✓

MERCREDI: 18h40 au CCAS Georges Paquet et ✓

20h50 au CCAS Georges Paquet ce créneau est



COMPLET

-
- La méthode Pilates est basée sur un grand respect de l'anatomie, et interdit tout exercice pouvant porter atteinte à l'intégrité physique.
- Les résultats en sont donc surprenants d'efficacité, sans jamais mettre en danger votre musculature ou votre squelette. De plus, cette discipline peut être pratiquée à tout âge car elle n'impose pas d'efforts violents.
-
- La méthode Pilates repose sur **8 principes de base** qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilates.

Nouveau

CARDIO BOXE

MERCREDI 19h30 au Garage « BE HAPPY »

- La **cardio boxe** est faite pour toi !
 - 👉 Un entraînement explosif qui mélange les mouvements de boxe (sans combat) et le cardio intensif.
 - 👉 Résultat : tu brûles un maximum de calories, tu améliores ton endurance, tu renforces tout ton corps... et tu te défoules comme jamais !
- ✨ Les bénéfices :
 - Perte de poids rapide et durable
 - Tonification des bras, jambes, abdos et fessiers
 - Amélioration du souffle et de la coordination
 - Libération du stress et boost de confiance en soi
 - Rejoins-nous et découvre une discipline qui allie sport, énergie et plaisir !
 - 🌟 **Cardio Boxe : transpire, progresse et kiffe chaque séance !**



FITNESS

(cardio, renforcement musculaire et stretching)

LUNDI: 21h00 à Rosa Parks

JEUDI: 20h30 à la maison du citoyen.

Le fitness ou aérobic, permet de développer les capacités cardio-pulmonaires et la tonification des muscles grâce à une variété de mouvements dynamiques.

La séance de fitness commence par un échauffement en rythme progressif pour préparer le corps à l'effort. Ensuite, avec des gestes simples, on stimule les grands groupes musculaires (jambes, abdos, fessiers, bras). Puis, on termine par du stretching.





FITNESS FAMILY

- Le **Mardi à 19h15** à la salle Georges Paquot
- 1 parent (interchangeable)+1 enfant à partir de 7 ans
- Vous voulez partager une activité avec votre enfant tout en faisant du sport. Nous vous proposons un cours familial ludique et sportif.
- Ce cours sera divisé en quatre parties:
 - Zumba
 - Pound
 - Renforcement musculaire
 - Stretching
- Nous avons prévu pour ce cours de nombreuses pratiques à deux pour augmenter votre complicité et afin de créer, dans un autre cadre que celui de la maison, de nouveaux bons moments sportifs.

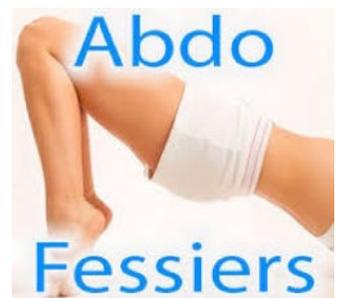
ABDOS FESSIERS STRETCH

LUNDI: 19h00 à 20h00 à
Rosa Parks

MERCREDI: 19h à 19h30 au
garage « BE HAPPY »

ABDOS FESSIERS. Cours de
renforcement musculaire pour renforcer la
ceinture abdominale (ventre et taille), et
les fessiers (petits, moyens et grands) Les
séances sont exécutées au sol ou debout.

30 mn intense ou on se concentre sur
les **abdos** et les **fessiers**, car ce sont les
muscles les plus sollicités au quotidien.





ACTIVITES

DANSE et autres pour LES ADULTES
et ados à partir de 15 ans



POLE DANCE

Nouveau

MARDI: 20h00 et 21h00 au Garage « BE HAPPY »
Attention places limitées

- Pole Dance – Force, grâce et liberté 🦋
- La **Pole Dance** est bien plus qu'une discipline sportive : c'est une véritable danse aérienne qui mélange puissance, élégance et créativité. À travers des enchaînements au sol et sur la barre, tu développeras force, souplesse et confiance en toi, tout en découvrant de nouvelles façons d'exprimer ton corps.
- Accessible à tous niveaux, la Pole Dance est un mélange unique de dépassement de soi et de plaisir : un cours où chaque progrès est une victoire et chaque figure une nouvelle fierté.

Nouveau

AFRO JAZZ

LUNDI: 20h45 au Garage « BE HAPPY »

- La danse afro-jazz n'est ni un cours de danse africaine, ni un cours de moderne jazz, ni un cours de danses traditionnelles caribéennes. C'est un subtil mélange entre toutes ces pratiques

- Bulle de décompression, le maître mot de ce cours est le « lâché-prise », on danse pour soi avec les autres en toute bienveillance.

- L'**Afro Jazz** t'invite à voyager entre la richesse des rythmes africains et l'expressivité du jazz contemporain. C'est une danse à la fois énergique et gracieuse, où l'on libère son corps tout en travaillant la souplesse, la musicalité et l'interprétation.

- Un mélange vibrant de rythmes africains et d'élégance jazz, pour libérer ton corps et ton esprit.

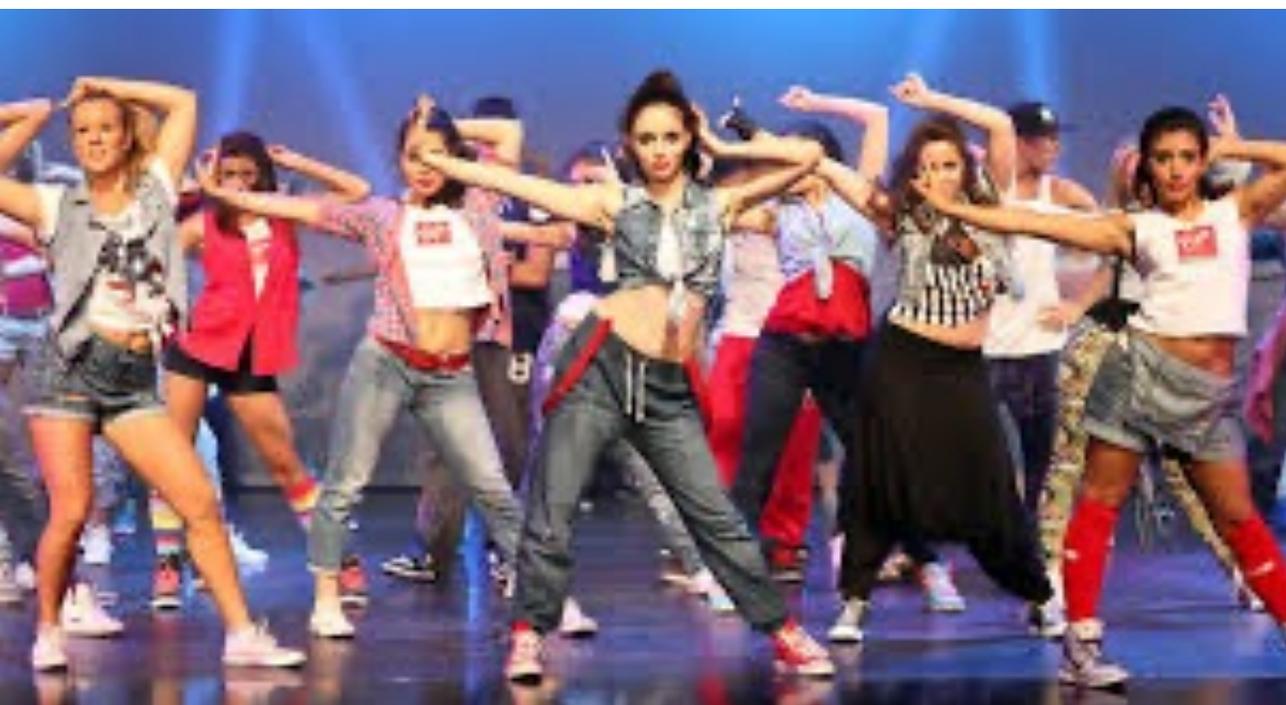




GIRLY COMMERCIAL

JEUDI: 19h00 au garage « **BE HAPPY** »
adultes et ados à partir de 15 ans

- **Girly Commercial – Attitude, style et confiance**
- Le **Girly Commercial** est une danse moderne inspirée des clips et performances scéniques des artistes actuelles. Talons ou baskets, ce style met en avant féminité, assurance et charisme à travers des chorégraphies dynamiques et pleines d'allure.
- Chaque cours est un boost de confiance en soi : tu apprendras à jouer avec ton attitude, à affirmer ta présence et à révéler ton propre style. Fun, glamour et énergie garantis !



Nouveau

Nouveau

DANCEHALL

MERCREDI: 19h30 au Garage « BE HAPPY »

Adultes et ados à partir de 15 ans

- Né en Jamaïque dans les années 80, le dancehall est bien plus qu'une danse : c'est une culture vivante, pleine d'énergie, de créativité et d'expression personnelle. Basé sur des mouvements rythmés, puissants et souvent très ancrés au sol, le dancehall allie groove, attitude et musicalité.
- Envie d'une danse qui bouge, qui libère et qui fait vibrer ? Le **dancehall** est fait pour toi ! Originaire de Jamaïque, ce style dynamique mélange puissance, rythme et attitude. Chaque séance est un concentré de bonne humeur et de confiance en soi : on apprend à bouger avec intensité, à se dépasser et surtout... à s'amuser !
- Que tu sois débutant(e) ou déjà passionné(e), viens partager l'énergie unique du dancehall dans une ambiance conviviale et pleine de good vibes. Prépare-toi à transpirer, sourire et danser comme jamais !





MODERN JAZZ

Nouveau

LUNDI: 18h00 à Rosa Parks pour les 8 à 12 ans

MARDI: - 18h30 pour les 8 à 12 ans

- Et 20h00 adultes et ados à partir de 15 ans au Garage « BE HAPPY »

- Le modern Jazz est né a New York. Elle fait son apparition en même temps que la naissance de la musique Jazz aux Etats Unis.
- Le **Modern Jazz** est une danse complète qui allie rigueur technique et liberté de mouvement. Elle mêle la précision du jazz, l'énergie des rythmes modernes et une grande place laissée à l'émotion. Chaque cours est l'occasion de travailler le corps en profondeur tout en explorant sa propre sensibilité artistique.
- Accessible à tous, le Modern Jazz permet de développer force, souplesse et expressivité, dans une ambiance stimulante et créative. Une discipline idéale pour celles et ceux qui souhaitent progresser techniquement tout en s'épanouissant à travers la danse.

CHORALE

Nouveau

MERCREDI: à 19h00 au Garage « BE HAPPY »

VENDREDI: à 20h au Garage « BE HAPPY »

- **Chorale Moderne – Chante, vibrez, connectez** 
- Le **cours de chorale moderne** te fait découvrir le plaisir du chant en groupe sur des morceaux actuels et entraînants. Entre harmonies, rythmes et énergie collective, chaque séance est un moment de partage et de créativité où l'on développe voix, justesse et expressivité.
- Accessible à tous, ce cours est une invitation à se dépasser tout en s'amusant, à explorer de nouvelles techniques vocales et à ressentir la puissance de chanter ensemble. Une expérience musicale qui allie plaisir, énergie et émotions !



Nouveau

STAND UP

Jeudi: 19h00 20H30 au Garage « BE HAPPY »

- **Cours de Stand-Up : Apprends, écris et joue ton humour**
- Tu rêves de monter sur scène, de faire rire et de trouver ta propre voix comique ? Nos cours de stand-up sont faits pour toi !
- Au programme :
- **Reprise de sketches existants** : découvre les bases en rejouant des classiques du stand-up, apprends le rythme, la gestuelle et le timing comique.
- **Coaching sur scène** : bénéficie d'un accompagnement personnalisé pour travailler ta présence, ton aisance et ton interaction avec le public.
- **Écriture personnalisée** : développe ton propre matériel humoristique, apprends à transformer tes idées et anecdotes en blagues efficaces, et construis ton style unique.
- Ces ateliers s'adressent autant aux débutants qu'aux humoristes en herbe souhaitant perfectionner leur écriture et leur performance scénique. L'objectif : repartir avec un sketch écrit et joué par toi-même, prêt à être présenté sur scène !



Nouveau

ÉCRITURE & RAP

JEUDI: 18h au Garage « BE HAPPY »

- **Trouve ton flow, ta plume, tes punchlines**
- Tu veux écrire tes propres textes, travailler ton flow et t'exprimer à travers le rap? Rejoins nos ateliers d'écriture et de performance !
- Au programme :
- **Analyse de textes existants** : découvre les techniques des plus grands rappeurs, la structure des couplets, refrains et punchlines.
- **Coaching scénique** : apprends à poser ta voix, gérer ton souffle et captiver ton public lors de tes interprétations.
- **Écriture personnalisée** : développe ton univers, ton vocabulaire et ton style pour créer des morceaux qui te ressemblent.
- Ces ateliers s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés souhaitant perfectionner leur écriture et leur performance. L'objectif : repartir avec un texte original et la confiance pour le poser sur scène ou en studio !



GIRLS POWER

Atelier week-end trimestriel

- Un Rdv trimestriel sous forme de stage de 2 jours en week-end. Nous proposerons des activités pour renforcer la confiance en soi, pour gagner en assurance, en énergie positive, et ainsi faire ressortir la lionne qui sommeille en nous, tout en s'amusant. **Attention** places limitées alors réservez dès maintenant.
- La première session comprendra:
- Un cours de Girly: « cours de Danse avec talons »
- Un cours de self défense adapté aux femmes. Tactique urbaine.
- Un cours de street Jazz ou hip hop



NOS WORKSHOPS

✨ Workshop de danse unique ✨

Un professionnel invité vous fait vibrer avec **des cours d'1h par groupe** pour découvrir son style et son énergie.

Puis, retrouvez-le pour une **rencontre inspirante** : il partage son parcours en mode interview, avec vos questions ouvertes. Venez comprendre et partager la passion qui les anime

Nos premiers Invites:

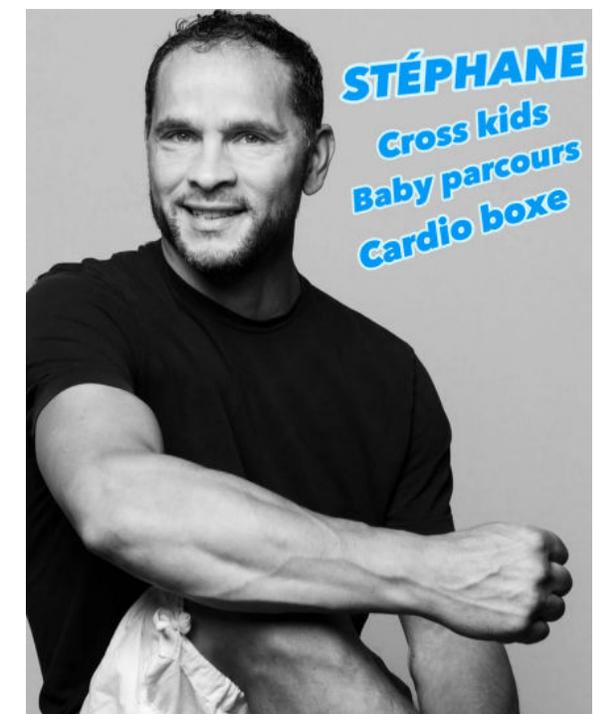
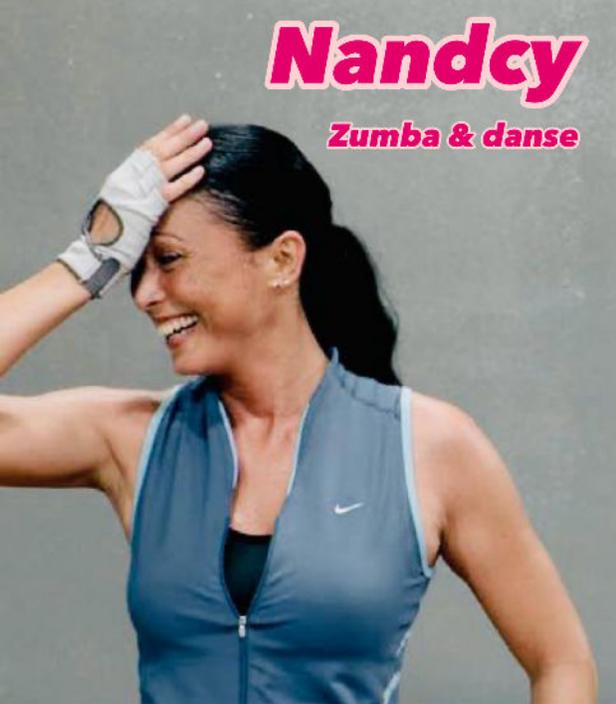
MALIKA de la STARAC a répondu présente pour « BE HAPPY ». de la passion de la danse et de la scène les places seront limitées par sessions

MARYSS FROM PARIS: Venez partager un moment avec celle qui a fait sa carrière aux Etats Unis dans la danse (Michael Jackson, Justin Timberlake, Justin Bieber, Chris Brown etc...)elle partagera son parcours, ses anecdotes, son mindset.



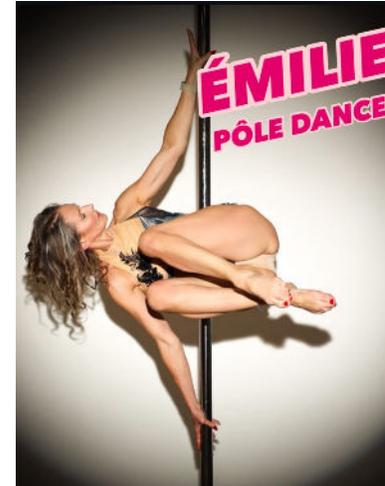
Nouveau





NOS COACHS SPORTIFS

NOS PROFESSEURS DE DANSE ET CHANT



TARIFS A L'ANNEE HORS VACANCES SCOLAIRES:

chèques, pass solidarité, espèces, chèques sport, vacances ANCV acceptés.
Tous nos cours d'essai sont gratuits, n'hésitez pas ! Venez essayer

ZUMBA FITNESS : 240 €

CARDIO BOXE: 250 €

ZUMBA KID'S : 240 €

ZUMBA MINI: 240 €

ZUMBA GOLD: 150 €

FITNESS: 250 €

CROSS KIDS: 240 €

BABY PARCOURS: 240 €

PILATES : 260 €

ABDOS FESSIERS STRETCH: 250 €

ABDOS FESSIERS: 120 €

FITNESS FAMILY: 320 € 1 parent + 1 enfant

420 € 1 parent 2 enfants

EVEIL DANSE : 240 €

HIP HOP : 260 €

K.POP : 260 €

MODERN JAZZ: 260 €

AFRO JAZZ: 260 €

STREET JAZZ: 260 €

DANCEHALL: 260 €

GIRLY COMMERCIAL: 260 €

COMEDIE MUSICALE: 440 €

CHORALE: 220 €

POLE DANCE: 595 €

STAND UP: 280 €

ECRITURE & RAP: 240 €

« STAGE GIRLS POWER » SOUS RESERVATIONS:



NOS FORFAITS:



2 COURS DE ZUMBA : 380 € au lieu de 480 €
2 COURS DE PILATES : 440€ au lieu de 520 €
2 COURS DE DANSE: 440 € au lieu de 520 €
ZUMBA + DANSE : 420 € au lieu de 500 €
ZUMBA + PILATES: 420 € au lieu de 500 €
ZUMBA + FITNESS: 410 € au lieu de 490 €
PILATES + FITNESS: 430 € au lieu de 510 €

TARIFS FAMILLE ZUMBA: 2 PERS 220 € par personnes au lieu de 240€
3 personnes 210 € au lieu de 240 €
4 PERSONNES 200 € au lieu de 240 €

CARTE 10 COURS POLE DANCE : 210 €

LE PASS « BE HAPPY »: 310 € Chaque semaine, change d'activité a ta guise (hors Pole dance et Comédie musicale)

Adresses de nos activités:



CCAS Georges Paquot

18 bis, rue de Neuilly
94120 Fontenay sous bois

La Maison du Citoyen

16 rue du Révérend Père Lucien Aubry
94120 Fontenay sous bois

L'ESPACE GERARD PHILIPPE

26 rue Gérard Philippe 94120 Fontenay sous bois

LE GARAGE BE HAPPY

249 avenue de la republique
94120 Fontenay sous bois

ROSA PARKS

35 rue Louis Auroux
94120 Fontenay sous bois



mail: assobehappy@gmail.com Tel: 06.08.91.58.92 site: www.assobehappy.com

Facebook: nandcy zumba