

– Since 1930 –

# CAMERON

School of Dance 🍁 École de danse

## DESCRIPTIONS DES COURS// CLASS DESCRIPTION SPRING 2026

### COURS POUR ADULTES

#### **BOLLYWOOD - 15 ans à Adulte (tous les niveaux- OPEN)**

Préparez-vous pour les rythmes vibrants de Bollywood dans ce cours de danse énergique pour adultes. Apprenez les mouvements excitants et la chorégraphie expressive inspirée des chansons populaires de Bollywood. Ce cours se concentre sur le développement de l'endurance et de la coordination tout en offrant une excellente forme d'exercice, le tout dans une ambiance amusante au son de la musique indienne. Aucune expérience requise—apportez juste votre énergie et votre enthousiasme ! Durée du cours : 60 minutes.

Get ready to groove to the vibrant rhythms of Bollywood in this energetic dance class for adults. Learn the exciting movements and expressive choreography inspired by popular Bollywood songs. This class focuses on building endurance and coordination while providing a great form of exercise, all while having fun to the beats of Indian music. No experience required—just bring your energy and enthusiasm! **Class duration 60 minutes**

### COURS POUR ADULTES et ADOS

#### **ACRO FOUNDATIONS (Adolescents à adultes)**

Un cours d'initiation à l'acro conçu pour les débutants plus âgés ! Ce cours s'adresse aux adolescents et aux adultes souhaitant explorer les bases de l'acro danse. Aucune expérience préalable en acro n'est requise; toutefois, une solide base en danse ou un bon niveau de condition physique est fortement recommandé, puisque les participants travailleront des éléments tels que les équilibres sur la tête, les roulades, les ponts, les roues, ainsi que d'autres bases permettant de progresser vers les renversés (walkovers), les aériens, etc. Durée 60 minutes

An introductory acro class designed for older beginners! This class is designed for adolescents and adults looking to explore the fundamentals of acro dance. No prior acro experience is required; however, a solid dance background or a good level of physical fitness is strongly recommended, as participants will work on skills such as headstands, rolls, bridges, cartwheels, and other foundational elements to help students work towards walkovers, aerials etc....Duration 60 minutes

### COURS POUR ENFANTS ET ADOS

#### **TINY TOTS (pour les 18 mois à 35 mois cours parent et enfant)**

Cours parent/enfant. Ce cours permet l'enfant à développer sa motricité, sa créativité, sa sociabilité, son sens du rythme ainsi à développer un bon comportement en groupe (comment attendre son tour etc...). Ce cours donne l'occasion de s'amuser en dansant sur des musiques variées et permet au parent de guider son enfant à travers les exercices. **Durée de 45 minutes.**

This is a parent and tot class that allows the parent and toddler to participate in a guided activity together. This class will help little ones develop creativity, coordination, learn rhythm, and will help develop both large and fine motor skills. Little ones will learn the basics of a dance class such as dance class structure, how to work within a group, how to be patient (wait their turn) etc... **Class duration 45 minutes.**

### **DANSE-TOUTOU ET MOI (3 & 4 ans cours parent et enfant)**

Un moment magique à partager avec maman ou papa. Dans ce cours de danse parent-enfant, les tout-petits sont invités à bouger, sauter, tourner et explorer la danse en compagnie de leur toutou préféré (peluche). Chaque semaine, les enfants apportent leur toutou favori pour participer à des activités ludiques, musicales et créatives, le tout dans un environnement doux et sécuritaire. Ce cours favorise le développement moteur, l'expression corporelle, le lien affectif parent-enfant et l'autonomie, Durée de 45 minutes.

A magical moment to share with mom or dad. In this parent-child dance class, little ones are invited to move, jump, spin, and explore dance alongside their favorite stuffed animal (plush toy). Each week, children bring their favorite stuffy to join in fun, musical, and creative activities. This class encourages motor development, self-expression, parent-child bonding, and independence. **Class duration 45 minutes.**

### **KINETIC KIDZ – Préparation à la maternelle (4 & 5 ans sans parent)**

Un cours amusant et stimulant de 6 semaines conçu pour soutenir le développement de votre enfant à travers la danse, des parcours moteurs et le jeu créatif. Ce cours de 45 minutes favorise le développement des habiletés motrices, de la coordination et de la préparation sociale à la maternelle. Animé par une professeure de danse expérimentée qui est également ergothérapeute de profession, les enfants gagneront en confiance tout en développant leur force, leur concentration et leur esprit d'équipe dans un environnement ludique et bienveillant. Durée 45 minutes. Dance and Movement for Kindergarten Readiness. A fun and engaging 6-week class designed to support your child's development through dance, obstacle courses, and creative play. This 45-minute class enhances motor skills, coordination, and social readiness for kindergarten. Led by an experienced dance instructor who also works as an Occupational Therapist as their profession, children will grow in confidence while building strength, focus, and teamwork in a playful and supportive environment.

**Class duration 45 minutes**

### **DISNEY BALLET (3.5 à 5 ans) ; BALLET PRINCES & PRINCESSES (5 à 7 ans)**

Ce cours aura différents thèmes Disney hebdomadaires et combinera le ballet classique et la danse lyrique. La danse lyrique permet aux élèves d'utiliser le mouvement pour interpréter la musique et exprimer les paroles, une idée ou un sentiment. **Durée variable selon âge**

This course will have different weekly Disney themes and will combine classical ballet and lyrical dance. Lyrical dance allows students to use the song's lyrics as a driving force and key inspiration for the movements.

**Duration varies according to age**

### **ACRODANSE (plusieurs âges et niveaux) various ages and levels**

Acrodanse est un style d'acrobatie utilisé spécifiquement pour la danse. C'est un genre de danse qui fusionne des éléments de la gymnastique lyrique, d'équilibre, du tumbling et du jazz. Les élèves apprennent des mouvements tels que les roues, des équilibres, des roulades, des renverses, des roues sans mains etc... Les mouvements sont habituellement exécutés lentement pour souligner la grâce et les lignes du corps. **Durée : variable selon niveau**

Acrodance is a style of acrobatics used specifically for dancers. It is a genre of dance which seamlessly fuses elements of lyrical gymnastics tricks, balancing, tumbling and jazz. Students learn acrobatic tricks such as handstands, cartwheels, chest stands, elbow stands, walkovers, side and front aerials and tumbling lines. Tricks and movements are usually executed slowly to emphasize gracefulness, body lines and picturesque extension. **Class duration : according to your level**

### **ACRO BACK AERIALS & BACKFLIPS (inter/avancé)**

Ce cours est conçu pour les élèves d'acro expérimentés qui souhaitent perfectionner leur technique sur les roues sans mains et les flics, ou qui sont sur le point de les réaliser. Les élèves se concentreront sur les compétences progressives nécessaires pour exécuter ces éléments difficiles en toute sécurité et avec confiance. Idéal pour ceux qui souhaitent affiner leur technique et porter leur acro à un niveau supérieur.

**Prérequis :** expérience en acrodance ou en gymnastique de niveau intermédiaire minimum requise. Les élèves doivent déjà être capables de réaliser des roues des deux côtés, des renversés avant et arrière, ainsi que des équilibres sur les mains avec un contrôle complet (niveau équivalent au niveau Acro C de CSD).

**Durée 75 minutes**

This class is designed for experienced acro dancers who want to perfect their technique on aerials and backflips or are close to achieving them. Dancers will focus on the progression skills needed to execute these challenging elements safely and confidently. Ideal for those looking to refine their technique and take their acro

to the next level. **Prerequisite:** Intermediate-level experience in acrodance or gymnastics is required. Students should already be able to perform cartwheels on both sides, front and back walkovers, as well as handstands with full control (equivalent to CSD's Acro C level). **Duration 75 minutes**

### **SURPRISE STYLES (5 à 7 ans) & (8 à 13 ans)**

Ce cours permet de s'amuser tout en offrant une formation riche et variée par exemple : jazz, contemporain, lyrique, ballet, comédie musicale, hip hop, la danse écossaise etc... les styles se varient de semaine à semaine. **Durée : variable selon l'âge**

To keep today's student interested, every class will be a surprise – different style very week. Dancers may do Jazz, Contemporary, Lyrical, Ballet, Musical Theatre, Hip Hop, Highland dancing etc... on any given class.

**Class duration varies according to age of class**

### **BALLET (plusieurs groupes d'âge et niveaux)**

Constitué d'exercices à la barre et au centre, le ballet est considéré comme étant la base de toutes les techniques de danse. Le **ballet classique** demande de l'élégance et de la rigueur. Tout en s'amusant, l'étudiant apprendra les différentes positions et mouvements propres à ce style de danse. Il développera également sa posture, sa souplesse et son écoute musicale. **Durée : variable selon âge**

Consisting of exercises at the barre and center, classical ballet is considered the base of all styles of dance. Classical ballet requires elegance and rigor. Students will learn, and perfect, various positions of the body and movements specific to ballet. The dancer will develop their posture, their flexibility and their musicality. **Class duration varies according to age**

### **BALLET CONTEMPORAIN (11 ans et plus -novice à avancé)**

Le ballet contemporain mêle l'élégance et la technique du ballet classique avec la fluidité et la créativité de la danse contemporaine. Ce cours met l'accent sur des bases solides en ballet tout en encourageant la liberté de mouvement, l'expression émotionnelle et l'interprétation musicale. Les danseurs exploreront un mélange d'exercices structurés et de chorégraphies expressives. Ceci est un cours pour les danseurs de ballet expérimentés. **Durée 60 minutes**

Contemporary Ballet blends the grace and technique of classical ballet with the fluidity and creativity of contemporary dance. This class focuses on strong ballet foundations while encouraging freedom of movement, emotional expression, and musical interpretation. Dancers will explore a mix of structured exercises and expressive choreography. This is a class for experienced ballet dancers. **Duration 60 minutes**

### **MUSICAL THEATRE CHOREOGRAPHY (8 à 13 ans)**

Un cours de comédie musicale amusant et théâtral où les danseurs explorent le mouvement style Broadway, l'expression et l'art de raconter une histoire. Chaque semaine met en vedette un thème magique ou dramatique — comme *Wicked*, le bien contre le mal, ou des personnages enchantés — qui inspire la chorégraphie créative et le travail d'interprétation. Les danseurs développeront leur confiance, leur présence sur scène et leurs habiletés de performance, **Durée du cours : 60 minutes.**

A fun and theatrical musical theatre class where dancers explore Broadway-style movement, expression, and storytelling. Each week features a magical or dramatic theme—like *Wicked*, good vs. evil, or enchanted characters—that inspires creative choreography and character work. Dancers will build confidence, stage presence, and performance skills. **Class duration 60 minutes**

### **K-POP DEMON DANCERS (7 à 11 ans) et K-POP FUSION (12 ans et +)**

Un cours qui combine le style dynamique de la K-pop avec le groove et les bases du hip-hop. Les danseurs apprendront des chorégraphies amusantes et axées sur la performance, inspirées des artistes populaires de K-pop, tout en développant leur musicalité, leur coordination et leur confiance. Ce cours met l'accent sur la précision, le style et l'expression, **Durée 60 minutes**

A class blending the dynamic style of K-pop with the groove and foundations of hip hop. Dancers will learn fun, performance-driven choreography inspired by popular K-pop artists while building musicality, coordination, and confidence. This class focuses on sharp execution, style, and expression. **Duration 60 minutes**

### **CONTEMPORAIN**

La danse contemporaine s'inspire de la danse moderne, comme les techniques Graham et le Limon. La classe se compose d'exercices au sol, au centre, de déplacements à travers l'espace, ainsi que d'exécutions d'enchaînements en utilisant des rythmes variés. Elle fait appel à la créativité des élèves (choix interprétatifs) et sollicite la spontanéité. Afin de développer la créativité et le plaisir de danser, des exercices d'improvisation et de création sont inclus dans le processus d'apprentissage.

Contemporary dance is inspired by modern dance, more specifically Graham and Limon. The class is comprised of floor exercises, center exercises, and movements across the room as well as progressions all while using various rhythms. This class allows dancers to be creative and spontaneous. In order to develop creativity and the joy of dance, improvisation and creative exercises are part of the learning process.

### **TECHNIQUE MASTERCLASS avec Shena ( & TECHNIQUE TUNE-UP**

Ce cours axé sur la technique est conçu pour faire progresser les danseurs intermédiaires/avancés en ciblant des éléments techniques clés. Chaque cours met l'accent sur un bon alignement, la posture, le contrôle, la précision et la force, tout en développant la qualité du mouvement et la conscience corporelle. **Prérequis pour le Masterclass** : Les danseurs doivent être de niveau intermédiaire à avancé (minimum Grade 4 en ballet et/ou en jazz ou équivalent pour le Masterclass. **Prérequis pour Technique Tune up** = Minimum Grade 1 Ballet (minimum niveau novice).

This technique-focused class is designed to elevate intermediate/advanced dancers by targeting key technical elements. Each class emphasizes proper alignment, posture, control, precision, and strength, while also developing movement quality and body awareness. **Prerequisite for the Masterclass**: Dancers must be at an intermediate to advanced level (minimum Grade 4 ballet and/or jazz or equivalent). **Prerequisite for the Technique Tune-up class**: dancers must be at novice level (minimum Grade 1 ballet).

### **COMPASS TURN BOOTCAMP**

Compass Turn Bootcamp est un cours technique dédié à la maîtrise et au perfectionnement des tours à la seconde. Les élèves travailleront et développeront les éléments clés nécessaires à la réussite. Prérequis : élèves intermédiaires/avancés seulement. Le niveau minimum requis est Grade 4 en ballet ou jazz (ou équivalent).

Compass Turn Bootcamp is a focused technique class dedicated to mastering and refining compass turns. Dancers will break down and train the key elements required for success. **Pre-requisite:**

**Intermediate/Advanced dancers only. Minimum requirement is Grade 4 ballet or Jazz (or equivalent).**

### **FLOORWORK & IMPROV**

**NIVEAU** : Débutant à avancé (10 ans +)

Un cours de style contemporain axé sur l'exploration du travail au sol fluide et du mouvement créatif. Les danseurs apprendront des enchaînements dynamiques qui passent du sol à la position debout, tout en développant la force, le contrôle et des transitions fluides. Avec des éléments d'improvisation, ce cours encourage la créativité, la musicalité et l'expression personnelle. **Durée : 60 minutes**

A contemporary-based class exploring fluid floorwork and creative movement. Dancers will learn dynamic combinations that travel in and out of the floor while building strength, control, and seamless transitions. With elements of improvisation, this class encourages creativity, musicality, and personal expression. **Duration 60 minutes**

### **JUMPS & TURNS (J&T)**

Pour les élèves compétitifs. Un cours qui se concentre sur l'amélioration de la force et de la technique pour les sauts et les pirouettes. La proprioception et l'entraînement pliométrique sont également développées dans ce cours. Les danseurs quitteront ce cours avec une meilleure compréhension des mécanismes appropriés pour réussir les sauts et les pirouettes. **Durée 60 minutes**

For competitive students. This is a class that focuses on improving the strength and technique for Jumps & Turns. Proprioception and plyometrics are also developed in this class. Dancers will leave this class with a better understanding of the proper mechanics for successful Jumps & Turns, **Class duration 60 minutes**

## DANSE IRLANDAIS

Ce cours est un style de danse basé sur les danses traditionnelles d'Irlande par exemple : Riverdance et Lord of the Dance. Il faut avoir au moins 3 ans d'expérience en danse Irlandais

This class is a style of dance based on traditional dance Irish dancing for example: Riverdance and Lord of the Dance. Students must have at least 3 years of Irish dance experience.

## HIGHLAND DANCING

La danse Écossaise et une style de danse basé sur les danses traditionnelles des Highlands écossais.

Highland dancing is a style of dance based on traditional dances of the Scottish Highlands.

## COURS DE PRÉPARATION AUX AUDITIONS – pour les équipes compétitifs (6 à 12 ans)

Ce cours est conçu pour enseigner aux danseurs les techniques et les compétences requises pour faire partie de notre équipe de compétition en jazz. Les élèves y apprendront les éléments de jazz et de ballet qu'ils devront maîtriser s'ils souhaitent éventuellement faire de la compétition. Tous les danseurs sont les bienvenus dans ce cours, même s'ils ne souhaitent pas auditionner pour l'équipe. Il s'agit d'une excellente occasion d'améliorer leur technique de danse. **À noter** : les danseurs qui participent à toute la session printanière de ce cours n'auront pas à faire une audition séparée pour l'équipe de compétition s'ils souhaitent y accéder. Ce cours comptera comme leur audition. Durée du cours : 60 minutes.

This class is designed to help instruct dancers on the techniques and skills required to become a member of our Jazz competition team. Dancers will be taught the Jazz and Ballet elements that they will need to work towards should they wish to one day compete. All dancers all welcome to take this class even if they do not wish to audition for the team. It is a great opportunity to perfect their dance technique. **Class duration 60 minutes. NOTE:** Dancers who participate in the full spring session of this class, will not have to participate in an audition for the competition team if they are interested in audition. This class will count as their audition. **Class duration 60 minutes**

## ASSISTANT IN TRAINING (13 ans à 18 ans)

*This is an English immersion class that will be instructed fully in English.*

This program is designed for dedicated dancers aged 14 to 18 who are eager to develop leadership skills and gain hands-on experience assisting in dance classes. Through a combination of practical training and guided mentorship, participants will learn how to support instructors, engage with young dancers, and develop foundational teaching skills. **Course Highlights:** Understanding class structure and teacher expectations; How to assist with warm-ups, demonstrations, and corrections; Effective communication and leadership in the studio; Learning how to encourage and motivate younger dancers; Classroom management and problem-solving techniques; Age-appropriate teaching strategies and child development basics; Safety and injury prevention in a dance setting

Taught by Mariah, a long-time faculty member with over 13 years of experience, a Bachelor's Degree in Child Studies, and a Master's in Occupational Therapy, this course offers real-world training for future dance assistants. While participation does not guarantee a position, Cameron School of Dance will potentially hire class assistants from this group based on their dedication, professionalism, and skills demonstrated.