



WEEK-END DE LA DANSE



Planning des cours

SAMEDI 23 FEVRIER

Accueil, café et petits gateaux

SALLE 1

KIZOMBA (niveau 1)

Atelier rock Interprétation (*)

Pause déjeuner

KIZOMBA (niveau 2)

CHA CHA CHA (niveau 2)

Pause café, boissons, petits gateaux

Isolation corporelle et dissociation (**)

BALBOA (niveau 0)

21 H00 Soirée dansante d'application

SALLE 2

LINDY HOP (niveau 0)

KIZOMBA (niveau 2)

ROCK (niveau 1)

ROCK (niveau 2)

LINDY HOP (niveau 0 +)

LINE DANCE

9H30

10H00

11H15

12H15

14H00

15H15

15H15

16H45

18H00

DIMANCHE 24 FEVRIER

Accueil, café et petits gateaux

SALLE 1

SALSA (niveaux 2)

BIG DANCE (***)

BACHATA (niveau 2)

Cardio-danse solo jazz et charleston (*****)

SALSA (niveau 2)

SALSA (niveau 2)

LATINO DANSE FITNESS (*****)

Pause déjeuner

Pause café, boissons, petits gateaux

SALLE 2

SALSA (niveau 1)

BACHATA (niveau 1)

Atelier bien être (****)

QUICK STEP (niveau 0/1)

QUICK STEP (niveaux 1 et 2)

SALSA RUEDA

19H30 Apéritif de cloture

Pour vous aider dans votre choix :

(*) **ATELIER ROCK ET INTERPRETATION** : Pour tous niveaux minium les bases du rock et quelques figures (il s'agit d'apprendre à "jouer" avec la musique, interpréter les breaks, enrichis de jeux de jambes)...

(**) **ISOLATION CORPORELLE ET DISSOCIATION** : Jeux sur la dissociation liée a la Kizomba, la bachata ou la salsa (apprendre a jouer et prendre conscience de chaque partie du corps).

(***) **BIG DANSE** : Alliance des danses sportives en solo et cardio.

(****) **ATELIER BIEN ETRE** : Prendre conscience de l'axe et du centre de gravité pour renforcer les appuis et faire circuler les énergies.

(*****) **CARDIO DANSE SOLO** : Danse en solo sur une musique jazz liant charleston et cardio.

(*****) **LATINO DANSE FITNESS** : Danses latines (Salsa, Reggeaton et Bachata) en solo.

NIVEAU 0 : Découverte.

NIVEAU 1 : Connaître les bases (débutant).

NIVEAU 2 : Etre à l'aise avec le rythme, les figures de bases, les rotations, minimum 1an et demi de cours dans cette danse.

NIVEAU 3 : Niveau confirmé, minimum 3ans de cours et de pratique dans cette danse.