

PLANNING TEMPO NOI 2023-2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
12H30	SALSA CUBAINE DÉBUTANT	BACHATA DÉBUTANT	KIZOMBA DÉBUTANT	MAMBO DÉBUTANT
13H30				
17H30				ATELIER CHORÉGRAPHIQUE (1H30)
18H00	BACHATA DÉBUTANT	SALSA CUBAINE INTERMÉDIAIRE	SALSA CUBAINE AVANCÉ	
19H00				
19H00	SALSA CUBAINE DÉBUTANT	BACHATA INTERMÉDIAIRE	BACHATA AVANCÉ	LADY STYLING INTERMÉDIAIRE
20H00				
20H00	KIZOMBA DÉBUTANT	KIZOMBA INTERMÉDIAIRE	MAMBO DÉBUTANT	
21h00				

Les cours niveau débutant permettent un apprentissage des bases techniques et chorégraphiques aux élèves n'ayant jamais dansé.

L'atelier chorégraphique est un cours se déroulant sur 1h30. Il comprend un travail technique des fondamentaux, mais aussi de renforcement musculaire, d'assouplissements, de portés, d'expressions scéniques... ainsi qu'un apprentissage chorégraphique avec l'objectif de monter sur scène.

Les cours niveau intermédiaire s'adressent aux élèves ayant au minimum 1 an de pratique de la danse. Nous y proposons un approfondissement de la technique à travers de nouvelles chorégraphies.

Le cours de Lady Styling est adressé aux danseuses et danseurs avec au minimum un an de pratique de la danse, abordant la sensualité et féminité à travers des chorégraphies de salsa, bachata, kizomba et bien plus. Il comprend également un travail technique d'isolation, d'assouplissement, de renforcement musculaire...

Les cours niveau avancé s'adressent aux élèves ayant au minimum 2 ans de pratique danse et ayant acquis les techniques fondamentales, afin de perfectionner et d'enrichir leur style de danse et leurs écoutes/interprétations musicales, à travers de nouvelles chorégraphies.