

PLANNING TEMPO NOI 2025 - 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
18H	CUBAINE DÉBUTANT	CUBAINE AVANCÉ	CUBAINE INTER	MAMBO DÉBUTANT
18H55				
19H	BACHATA DÉBUTANT	KIZOMBA AVANCÉ	BACHATA INTER	MAMBO INTER
19H55				
20H	KIZOMBA DÉBUTANT	ATELIER CHORÉGRAPHIQUE	KIZOMBA INTER	
20H55				
21H30				

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

Les cours de niveau avancé s'adressent aux personnes ayant au minimum 2 ans de pratique de danse et ayant acquis les techniques fondamentales telles que les appuis, se retrouver dans la musique et la posture de gainage et d'opposition dans chaque connexion. L'objectif de ce cours étant d'approfondir et d'enrichir le style, l'écoute et l'interprétation de chaque danseur.se., à travers de nouvelles chorégraphies.

Les cours de niveau intermédiaire s'adressent aux personnes ayant au minimum 1 an de pratique de la danse et ayant acquis les bases de cette discipline telle que l'alternance de pas, retrouver le tempo de la musique et les notions de connexion. Nous proposons dans ce cours un approfondissement de la technique à travers de nouvelles chorégraphies.

L'atelier chorégraphique est adressé aux danseurs.ses avec au minimum 1 an de danse. Ce cours est destiné à travailler le style à travers des chorégraphies de salsa, bachata, Kizomba et bien plus, en couple ou solo, dans l'objectif de faire une ou plusieurs représentations dans l'année. Il comprend également un travail technique d'isolation, d'assouplissement, de renforcement musculaire, et demande à chacun un investissement et une assiduité.