

PLANNING TEMPO NOI 2026 - 2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
14H					STAGES (Une fois par mois)
16H					
18H	CUBAINE DÉBUTANT	CUBAINE INTER	CUBAINE AVANCÉ	STAGES RÉGULIERS	TEA TIME SBK (Une fois par mois, à la suite des stages, de 16h à 19h)
18H55					
19H	BACHATA DÉBUTANT	BACHATA INTER	BACHATA AVANCÉ	PRATIQUE DANSANTE	
19H55					
20H	KIZOMBA DÉBUTANT	KIZOMBA INTER	KIZOMBA AVANCÉ	(À la suite des stages, si précisé dans l'événement)	
20H55					



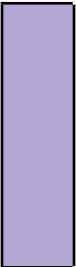
Les cours de niveau débutant permettent un apprentissage des bases techniques et chorégraphiques pour les personnes personnes n'ayant jamais dansé.



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.



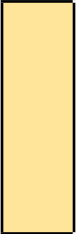
Les cours de niveau avancé s'adressent aux personnes ayant au minimum 2 ans de pratique de danse et ayant acquis les techniques fondamentales telles que les appuis, se retrouver dans la musique et la posture de gainage et d'opposition dans chaque connexion. L'objectif de ce cours étant d'approfondir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



Des stages réguliers seront proposés sur ce créneau. Il y aura des stages techniques, d'assouplissement, de renforcement musculaire, de travail de connexion, d'appuis... des stages chorégraphiques mais également des stages sur le mois complet de type atelier chorégraphique afin de présenter un show. Le minimum de la durée sera d'une heure mais pourra s'étendre sur plus de temps.



Une pratique dansante sera proposée à la suite des stages de temps en temps. Elle sera stipulée sur chaque événement.



Les stages et Tea Time SBK ont lieu un samedi par mois. 2h de stages sont proposées de 14h à 16h dans différentes disciplines et différents niveaux. à partir de 16h une pratique dansante est ouverte à tous, avec une vente de crêpes pour reprendre des forces ou vente de glaces en cas de fortes chaleur.