

PLANNING 2011/2012 au MACUMBA :

SOIREES PRATIQUES au MACUMBA :

Rock & Swing / Salsa / WCS / Salon

Chaque 1er samedi du mois : à partir de 20h
entrée libre 20h - 21h30

1er COURS :
Cours d'essai OFFERT
alors profitez-en !

Les soirées
Evènements
voir sur le site
www.macumba.net

Les différentes danses

- **Le Rock'n roll** : Indémoudable, toutes les générations le dansent. Nous vous initierons, dans ce domaine qui est notre spécialité depuis toujours.

- **Le West Coast Swing** : judicieux mélange inspiré à la fois des Danses de Salon et des Danses Swing se danse dans une ligne et sur des styles de musique très variés allant des musiques modernes au jazz, en passant par le blues, le funk, le soul, le R&B, le Disco ou le Rap.

- **Le SWING JAZZY** : mélange de jeux de jambes et de fluidité dans les mouvements. Nous attacherons de plus en plus d'importance à la connexion entre le danseur et sa partenaire. Chacun pourra trouver son style tout en gardant les bases du rock.

- **Les Danses Latines, Danses de Salon** : Tango, Paso, Valse ou encore Cha cha cha, Samba, Rumba... Toutes les bases de ces danses vous seront enseignées. Bon nombre d'entre vous nous ont confié qu'ils ne pensaient pas apprécier avant d'y avoir goûté !

- **La Salsa Cubaine** : très sociale car son apprentissage est ludique. Son pas de base est accessible à tous. On vous enseigne également "La Rueda de Casino" qui se danse en groupe, autour de la piste avec des changements de partenaires annoncés par le leader.

- **Reggaeton** : Direction Puerto Rico, Mélange de RAGGA, Hip Hop, danses latino, **c'est un complément indispensable à la Salsa**, Cha Cha, etc... De quoi vous éclater ! Convient aussi bien aux danseurs qu'aux danseuses !

- **ZUMBA Fitness Ados et Adultes** : Lors de cette séance de "Fitness Latino", vous danserez aussi bien des pas de Salsa, Samba, Cumbia, Merengue, Cha Cha, Reggaeton... de quoi vous défouler et vous renforcer musculairement. Sans vous en rendre compte, vous aurez pratiqué une véritable séance de sport ! On l'appelle aussi "La danse qui fait mincir". Son côté ludique convient aussi bien aux danseurs qu'aux danseuses ! Tenue de sport indispensable, bouteille d'eau et serviette fortement conseillée.

comme le hip-hop, le reggaeton et la cumbia... améliore la concentration, augmente la confiance en soi, donne un coup de fouet au métabolisme et perfectionne la coordination.

Adultes

Rock & Salon & Latines avec Eric

Débutant Jeudi 20h - 21h

Rock avec Eric

Intermédiaire Jeudi 21h - 22h30
avec JAZZY (Jeux de Jambes) **nouveau**

Danses Latines, Danses de Salon avec Eric

Cha cha, Rumba, Samba, Valse, Tango, Paso...

Intermédiaire Jeudi 19h - 20h

West Coast Swing avec John

Jeudi 20h - 21h

Salsa Cubana avec John

Débutant Jeudi 19h - 20h
Intermédiaire avec Styling (**nouveau**) Jeudi 21h - 22h30

Reggaeton avec Alexandra

Jeudi 19h - 20h

Zumba avec Alexandra

Jeudi 20h - 21h

Enfants & Ados

Hip Hop avec John

Enfants Jeudi 17h - 18h
Ados Jeudi 18h - 19h

POSSIBILITE cours privés entre 17h et 19h

