

## les niveaux

**Niveau 1 :** Ouvert à tous, indispensable pour commencer ou recommencer sur de bonnes bases.

**Niveau 2 :** Vous maîtrisez la base et les passes de base, vous êtes capables de guider ou vous laisser guider.

**Niveau 3 :** La marche qu'il vous manquait pour côtoyer les experts en niveau avancé.

**Niveau 4 :** Le niveau des experts. Vous dansez avec aisance et sortez régulièrement en soirée. Vous ne pourrez pas dire : "ça va trop vite".

### à chacun son rythme...

Les niveaux mis en place doivent permettre à chacun d'évoluer dans un cours adapté. Les danseurs progressant à des vitesses très différentes, le changement de niveau ne doit pas nécessairement s'effectuer à chaque saison. Le bon cours est celui qui vous permet de progresser à votre rythme. Les professeurs sont là pour vous conseiller. Les cours de niveau 4 sont réservés aux danseurs confirmés, un test peut être pratiqué.

#### Une nouveauté cette année : Les ateliers

Ils sont conçus sur une base reconductible, trimestrielle ou mensuelle.

Ils s'adressent à ceux qui désirent affirmer leurs acquis, travailler leurs style et posture, améliorer un mouvement, une figure de danse, comprendre et adapter un enchaînement de figures en accord avec le rythme musical.

## les locaux

Plans, Photos et visites virtuelles sur [www.capdanse.net](http://www.capdanse.net)

**CAP DANSE :** 20 bis rue du Colonel Moll à LAXOU

**CILM :** 2 rue de la Meuse à Laxou - Champ Le Boeuf

**Salle Louis Colin :** Boulevard de l'Europe - Laxou

## les tarifs

### Tarifs des abonnements

Inclus : Adhésions à l'association CAP DANSE ( 8 € ) et à la Fédération Française de Danse ( 9 € ) incluant une assurance personnelle.

<b>1 cours</b>	Tarif réduit*	<b>159 €</b> 116 €
<b>2 cours</b>	Tarif réduit*	<b>259 €</b> 186 €
<b>3 cours</b>	Tarif réduit*	<b>325 €</b> 233 €
<b>4 cours</b>	Tarif réduit*	<b>376 €</b> 268 €
<b>Gold</b> (5 cours et atelier ou plus)	Tarif réduit*	<b>416 €</b> 296 €
<b>Atelier trimestriel (1)</b> Cours toutes les semaines pendant 1 trimestre	Le cours d'1 heure	<b>6 €</b>
	Tarif réduit*	4 €
	10 cours d'1 heure	<b>50 €</b>
	Tarif réduit*	35 €
<b>Atelier mensuel (1)</b> 1 cours tous les mois	Le cours d'1h30	<b>8 €</b>
	Tarif réduit*	6 €

(1) Ajouter éventuellement l'adhésion à Cap Danse



### Adhésions

L'adhésion à CAP DANSE ( 8 € ) est valable de sept 2011 à août 2012. Elle ouvre droit à toutes les activités organisées par l'association, y compris les stages.

L'adhésion à la Fédération Française de Danse ( 9 € ) comprend une assurance personnelle

\*Tarif réduit : Réduction de 30% sur tous les tarifs hors adhésion 8 € sur présentation d'un justificatif.

Durée effective des cours : 55 minutes

Abonnement 1 cours = 1 heure fixe dans la semaine

30 semaines minimum dans l'année (début sept. 2011)

Carte Gold : 5 cours et atelier ou plus (suivis régulièrement) sous réserve d'être du niveau requis selon l'avis du professeur

Possibilité de règlement échelonné (3 chèques par danseur)

Chèques vacances acceptés

Cours susceptible d'être supprimé si moins de 10 élèves (remboursement au prorata des cours annulés)

Voir l'ensemble des conditions générales au dos de la fiche d'inscription

La danse à 2, ça crée des liens



Danses de salon & latines

Tango Argentin

Danses Swing

Claquettes

Rock'n'roll

Salsa

## Programme des cours

# 2011 -2012

## CAP DANSE

20 bis rue du Colonel Moll  
54 520 LAXOU

03 83 28 02 11 - 06 71 61 53 82  
[capdanse@wanadoo.fr](mailto:capdanse@wanadoo.fr)

[www.capdanse.net](http://www.capdanse.net)



# Planning des cours 2011 - 2012

Lundi		Mardi			Mercredi	Jeudi			Vendredi		Samedi	Dimanche	
CAP DANSE	Louis Colin	CAP DANSE	CILM	Louis Colin	CAP DANSE	CAP DANSE	CILM	Louis Colin	CAP DANSE	CILM	CAP DANSE	CAP DANSE	
19h	Salsa <sup>(4)</sup> Niveau 1 Rémi & Céline	Rock Niveau 2 Pat & Isa	West Coast Swing <sup>(3)</sup> Niveau 1 Pat & Myriam		Salsa Niveau 1 Ben & Virginie	<b>New</b> Atelier Trimestriel <sup>(14)</sup> Milonga et Valse argentines <sup>(13)</sup> Claude & Edwige		Salsa Niveau 2 Ben & Virginie	Rock Niveau 1 Pat & Roselyne	<b>New</b> Tango Argentin <sup>(8)</sup> Niveau 1 Débutant Jacques & Marie Françoise	Atelier <sup>(14)</sup> Trimestriel Cha Cha Bacha -Tango (12) Claude & Edwige	14h00 - 15h30 Atelier Mensuel Lady Styling Niveau 1 Myriam - Isa. - Virginie	17h30 - 18h30 Salsa Niveau 2 Ben & Virginie
20h	Shines <sup>(1)</sup> Tous niveaux Rémi & Céline	Rock Boogie Swing <sup>(2)</sup> Niveau 3 Pat & Isa	West Coast Swing Niveau 2 Pat & Myriam	<b>New</b> Dances de Salon <sup>(11)</sup> Niveau 2 Mircea	<b>New</b> Salsa Cubaine <sup>(5)</sup> Niveau 1 Technique et figures de base en solo ou en couple Ben & Virginie	Salsa Niveau 2 Pat & Isa	Salsa Niveau 1 Ben & Virginie	(9) Claquettes Niveau 1 Pascal	Dances de salon Niveau 1 Pat & Roselyne	Tango Argentin Niveau 3 Avancé Jacques & Marie Françoise	<b>New</b> 15h30 - 17h00 Atelier Mensuel Lady Styling (7) Niveau 2 Myriam - Isa. - Virginie	18h30 - 19h30 Salsa Niveau 4 Ben & Virginie	
21h	Salsa Niveau 2 Rémi & Céline	<b>New</b> Tango Argentin <sup>(8)</sup> Niveau 2 Pat & Christine	West Coast Swing Niveau 3 Pat & Myriam	Dances Standards Latines <sup>(10)</sup> Mircea	<b>New</b> Salsa Cubaine Niveau 2 Figures en couple et en Rueda <sup>(6)</sup> Ben & Virginie	<b>New</b> Salsa Cubaine Niveau 1 Pat & Isa	Salsa Niveau 3 Ben & Virginie	Claquettes Niveau 2 Pascal	<b>New</b> Tango Argentin Niveau 1 Pat & Christine	Tango Argentin Niveau 2 Inter. Jacques & Marie Françoise		19h30 - 20h30 Salsa Cubaine Niveau 3 Figures en couple et en Rueda <sup>(6)</sup> Ben & Virginie	
22h	Salsa Niveau 2 Rémi & Céline												

(1) **Shines** : Travail sur la technique du mouvement et les jeux de jambes chorégraphiés permettant de développer son style en salsa Portoricaine. Cours ouvert aux débutants qui en veulent !...

(2) **Swing** : La danse Swing fait référence aux années 30 avec le Charleston, Lindy-hop et balboa. De nos jours on incorpore au swing le Hip Hop ou le West Coast Swing.

**Boogie** : Le Boogie-Woogie est une danse du courant Swing dont le style est à cheval entre le Rock'n'roll et le Lindy-Hop.

(3) **West Coast Swing** : Danse qui mélange un pas de base proche du rock avec des passes d'inspiration latine. Une sorte de synthèse entre la salsa et le rock à danser sur des musiques modernes.

(4) **Salsa (portoricaine)** : le style portoricain a la caractéristique de se danser en ligne. Plusieurs styles font école : Le genre « style Los Angeles » qui se danse sur le « one » se pratique à Cap Danse.

(5) **Salsa Cubaine** : Le style cubain vient de la danse Casino des années 50 avec des apports de Rumba, de Son et prend ses racines dans le son cubain, très africain, « dans le sol ».

(6) **Rueda** : Variante de la salsa cubaine qui consiste en des rondes de couples où un meneur annonce les passes à venir avec changement de partenaire. Danse ludique, attrayante et spectaculaire.

(7) **Lady Styling** : Travail technique et chorégraphique spécifique à la pratique de la salsa Portoricaine des filles. Cours ouvert à toutes selon le niveau demandé.

(8) **Tango Argentin** : Le Tango véritable, celui qu'on danse avec l'âme. Niveau Intermédiaire (2) pour autant d'années de pratique ; Niveau Avancé(3) réservé aux « experts ».

(9) **Claquettes** : Les fers aux chaussures ne sont pas indispensables au début, mais conseillés après 3 mois de pratique.

(10) **Dances Standards et Latines** : Celles que voyez dans les concours à la TV - Standards (Tango ; Valse Viennoise ; Valse lente ; Quick Step ; Fox trot).

(11) **Dances de salon** : Dances qui se pratiquent dans les bals, Paso doble, Valses, Tango, Fox trot, Rumba etc.

(12) **Bacha-Tango** : Nouvelle danse qui émerge, basée sur le rythme de la Bachata et qui combine les figures de la Bachata et du Tango Argentin.

(13) **Milonga et Valse argentines** : La milonga fait partie du tango argentin mais le rythme est plus soutenu, la valse argentine reprend les figures du tango sur un rythme de valse.

Attention, nécessité d'au moins 1 an de cours et de pratiques régulières du tango argentin.

(14) **Ateliers** : Ils sont conçus sur une base reconductible, trimestrielle ou mensuelle. Ils s'adressent à ceux qui désirent affirmer leurs acquis, travailler leurs style et posture, améliorer une figure de danse, adapter un enchaînement de figures en accord avec le rythme musical.



Ce planning détaille les cours annuels de CAP DANSE donnés hebdomadairement (sauf les ateliers) du 26 septembre 2011 à la mi-juin 2012

Ils sont partiellement suspendus pendant les vacances scolaires - Minimum garanti : 30 cours dans l'année