

Programmation des cours et événements 2026-2027

Les Cours						Les événements
Jours	Niveaux	Période 1 09/09/2026 au 06/12/2026	Période 2 07/12/2026 au 04/03/2027	Période 3 15/03/2027 au 16/06/2027	Durée	Dates sous réserve d'être modifiées
Lundi	Débutants 20h00-20h50	Bachata	Tango	Cross Step Waltz	50 Mn	28-nov.-26 Stage de danse (1: Salsa 2: Bachatango) Auberge Espagnole
	Fil rouge 20h50-21h10	6 Mois Cha-cha-cha - 6 Mois Rock			20 Mn	
	Intermédiaires 21h10-22h00	Samba	Quick Step	Rumba	50 Mn	
Mercredi	Débutants 20h00-20h50	Bachata	Tango	Cross Step Waltz	50 Mn	12-déc.-26 Fin d'année Repas dansant
	Fil rouge 20h50-21h10	6 Mois Cha-cha-cha - 6 Mois Rock			20 Mn	
	Intermédiaires 21h10-22h00	Samba	Quick Step	Rumba	50 Mn	
8 danses vous seront proposées sur trois périodes entre le 14 septembre 2026 et le 16 juin 2027						
Révision des cours le vendredi						
Un créneau entre 20h et 22h sera ouvert, 1h mini pour les débutants et 1h mini pour les intermédiaires, avec toutefois un nombre suffisant de participants.						
Notre corps et la danse						
- La confiance en soi se renforce, des bienfaits sur la santé mentale. - L'équilibre et la coordination s'améliorent, l'humeur et le bien-être s'améliorent. - Le myocarde, muscle du cœur, se renforce, le volume des poumons augmente. - Amélioration de la silhouette, les fascias sont plus souples. - Les muscles se renforcent, la densité osseuse augmente. - La circulation sanguine se fluidifie, la mobilité est meilleure, le système immunitaire plus efficace. - La régulation des émotions, la motricité et l'interception sont meilleures. - La flexibilité cognitive est meilleure, le métabolisme est stimulé. - Effets bénéfiques à court terme. - Effets bénéfiques à long terme.						