

PROGRAMME DE 12 SEMAINES DE COURS DE SALSA
NIVEAU DÉBUTANT :

1 SEMAINE

"Introduction à la salsa portoricaine (on 1) : pas de base et posture."

Figure 1 et 2

2 SEMAINE

"Travail sur la connexion avec le partenaire et la communication dans la danse."

Figure 3 et 4

3 SEMAINE

"Apprentissage des mouvements de bras et des figures simples."

Figure 5 et 6

4 SEMAINE

"Maîtrise des déplacements latéraux et des croisements de pas."

Figure 7 et 8

5 SEMAINE

"Introduction aux tours simples et à la rotation du couple."

Figure 9 et 10

6 SEMAINE

"Exploration des variations de tour à deux mains."

Figure 11 et 12

7 SEMAINE

"Focus sur la musicalité et l'interprétation de la musique salsa."

Figure 13 et 14

8 SEMAINE

"Apprentissage des mouvements de hanches et des isolations corporelles."

Figure 15 et 16

9 SEMAINE

"Combinaison de mouvements et de figures pour danser en couple."

Figure 17 et 18

10 SEMAINE

"Entraînement intensif à la coordination et à l'improvisation."

Figure 19 et 20

11 SEMAINE

"Révision générale des compétences et préparation à la danse en soirée."

Figure 21 et 22

12 SEMAINE

"Performance en groupe et célébration de votre progression en salsa portoricaine (on 1) débutante."

Figure 23 et 24

**PROGRAMME DE 12 SEMAINES DE COURS DE BACHATA
NIVEAU DÉBUTANT**

1 SEMAINE

Réviser les pas de base de la bachata et concentrer-vous sur l'amélioration de votre technique et de votre style.

Figure 1 et 2

2 SEMAINE

Introduisez les mouvements d'isolation corporelle pour ajouter plus de fluidité et de sensualité à vos mouvements.

Figure 3 et 4

3 SEMAINE

Apprenez les mouvements de footwork pour ajouter plus de complexité et de dynamisme à votre danse.

Figure 5 et 6

4 SEMAINE

Pratiquez les mouvements de tours en couple et en solo pour améliorer votre coordination et votre équilibre.

Figure 7 et 8

5 SEMAINE

Introduisez les mouvements de contretemps pour améliorer votre capacité à danser avec la musique.

Figure 9 et 10

6 SEMAINE

Apprenez les mouvements de hanches et leur connexion avec le timing de la musique.

Figure 11 et 12

7 SEMAINE

Pratiquez la technique d'improvisation pour améliorer votre capacité à répondre de manière créative à la musique.

Figure 13 et 14

8 SEMAINE

Introduisez les mouvements de montées et descentes pour ajouter plus de dynamisme et d'énergie à votre danse.

Figure 15 et 16

9 SEMAINE

Apprenez les mouvements de pas libres pour ajouter plus de créativité et de style à votre danse en couple.

Figure 17 et 18

10 SEMAINE

Pratiquez la technique de conduite et de suivi pour améliorer la communication avec votre partenaire.

Figure 19 et 20

11 SEMAINE

Introduisez les mouvements de fusion de différents styles de bachata pour ajouter plus de variété et de complexité à votre danse.

Figure 21 et 22

12 SEMAINE

Réviser et perfectionner les mouvements, les techniques et figures apprises au cours des semaines précédentes, et mettez-les en pratique dans une chorégraphie.

Figure 23 et 24

**PROGRAMME DE 12 SEMAINES DE COURS DE BACHATA
NIVEAU INTERMÉDIAIRE**

1 SEMAINE

Revue des pas de base et introduction aux tours intermédiaires.

Figure 1 et 2

2 SEMAINE

Apprentissage des mouvements de bras et de mains pour ajouter de la fluidité.

Figure 3 et 4

3 SEMAINE

Travail sur les variations de tour à deux mains.

Figure 5 et 6

4 SEMAINE

Introduction à la musicalité : dansez en rythme avec la musique.

Figure 7 et 8

5 SEMAINE

Maîtrise des virages complexes et des combinaisons de pas.

Figure 9 et 10

6 SEMAINE

Exploration des styles de bachata dominicaine et sensuelle.

Figure 11 et 12

7 SEMAINE

Apprentissage des isolations corporelles pour plus d'expressivité.

Figure 13 et 14

8 SEMAINE

Combinaison de figures avancées pour impressionner sur la piste de danse."

Figure 15 et 16

9 SEMAINE

Entraînement intensif à la connexion et à la communication avec le partenaire.

Figure 17 et 18

10 SEMAINE

Improvisation dans la danse pour plus de créativité.

Figure 19 et 20

11 SEMAINE

Révision générale et préparation à la danse en soirée.

Figure 21 et 22

12 SEMAINE

Performance en duo et célébration de votre progression en bachata intermédiaire.

Figure 23 et 24

12 - WÖCHIGES BACHATA - KURSPROGRAMM FÜR ANFÄNGER

1 WOCHE

Überprüfen Sie die Grundschrirte der Bachata und konzentrieren Sie sich auf die Verbesserung Ihrer Technik und Ihres Stils.

Figur 1 und 2

2 WOCHE

Führen Sie Körperisolationsbewegungen ein, um mehr Fließfähigkeit und Sinnlichkeit in Ihre Bewegungen zu bringen.

Figur 3 und 4

3 WOCHE

Lernen Sie Fußarbeit-Bewegungen, um Ihrer Tanzperformance mehr Komplexität und Dynamik hinzuzufügen.

Figur 5 und 6

4 WOCHE

Üben Sie Paar- und Solotouren, um Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht zu verbessern.

Figur 7 und 8

5 WOCHE

Führen Sie Syncopation-Bewegungen ein, um Ihre Fähigkeit zu verbessern, im Takt zur Musik zu tanzen.

Figur 9 und 10

6 WOCHE

Lernen Sie Hüftbewegungen und ihre Verbindung zum Musiktiming.

Figur 11 und 12

7 WOCHE

Üben Sie die Improvisationstechnik, um Ihre Fähigkeit zu stärken, kreativ auf die Musik zu reagieren.

Figur 13 und 14

8 WOCHE

Führen Sie Auf- und Ab-Bewegungen ein, um Ihrer Tanzperformance mehr Dynamik und Energie zu verleihen.

Figur 15 und 16

9 WOCHE

Lernen Sie freie Schrittbewegungen, um Ihrer Paartanzperformance mehr Kreativität und Stil hinzuzufügen.

Figur 17 und 18

10 WOCHE

Üben Sie die Führungs- und Folgetechnik, um die Kommunikation mit Ihrem Tanzpartner zu verbessern.

Figur 19 und 20

11 WOCHE

Einführung von Fusionen verschiedener Bachata-Stile, um Ihrer Tanzperformance mehr Vielfalt und Komplexität zu verleihen.

Figur 21 und 22

12 WOCHE

Überprüfen und verfeinern Sie die Bewegungen, Techniken und Figuren, die Sie in den vorherigen Wochen gelernt haben, und setzen Sie sie in einer Choreographie um.

Figur 23 und 24