

# Danse – Activités adultes

*Description des cours*

## Baladi débutant

Dans cette danse de style égyptien, vous apprendrez la base des mouvements de hanches, du bassin, de votre cage thoracique et de vos épaules, le tout en harmonie avec des mouvements de bras et des déplacements. Vous apprendrez à les enchaîner à l'aide d'une chorégraphie. Votre oreille musicale sera mise à contribution par l'apprentissage de rythmes et d'instruments utilisés dans la musique arabe.

## Baladi initié et intermédiaire

Ce niveau est offert aux personnes ayant déjà suivi des cours de baladi. Vous apprendrez de nouveaux mouvements et perfectionnerez ceux que vous connaissez déjà. Vous utiliserez un accessoire (voile, assaya, éventail, ailes) qui sera intégré à une chorégraphie.

Préalable: niveau précédent ou équivalent

## Ballet classique débutant

Dans ce cours vous apprendrez les rudiments du ballet classique. Les positions, les mouvements et les techniques de base du ballet vous seront enseignées. Le niveau débutant est parfait pour les adultes qui désirent se remettre au ballet après plusieurs années d'interruption. Les élèves restent environ 1 an dans ce niveau.

## Ballet classique initié et intermédiaire

Dans ce niveau, vous développez des connaissances et habiletés techniques plus élaborées, surtout la souplesse et la force musculaire nécessaires au perfectionnement et à l'expression chorégraphique harmonieuse.

Préalable intermédiaire : niveau débutant ou l'équivalent.

## Ballet classique avancé avec choré

Dans ce niveau, vous développez des connaissances et habiletés techniques plus complexes, surtout la souplesse et la force musculaire nécessaires au perfectionnement et à l'expression chorégraphique harmonieuse.

Préalable avancé : niveau intermédiaire ou l'équivalent.



## Ballet classique pointes pour intermédiaire

Dans ce niveau, vous développez des connaissances et habiletés techniques plus élaborées, surtout la souplesse et la force musculaire nécessaires à l'expression chorégraphique harmonieuse.

Préalable intermédiaire: niveau intermédiaire en ballet ou l'équivalent.

## Ballet classique pointes pour avancés

Dans ces niveaux, vous développez des connaissances et habiletés techniques plus complexes, surtout la souplesse et la force musculaire nécessaires au perfectionnement et à l'expression chorégraphique harmonieuse. Selon le groupe, la durée du cours peut varier.

Préalable avancé : niveau intermédiaire ou l'équivalent.

## Batchata

La bachata est un rythme dansant, à la fois ludique et sensuel, qui fait la part belle aux jeux de pieds. Laissez-vous vous imprégner de la culture de la République dominicaine, d'où elle est issue. Cette activité s'adresse autant aux débutants qu'aux initiés.

## Bollywood

Le terme « Bollywood » désigne la danse développée par le cinéma hindi en Inde. Ce style en constante évolution combine des danses traditionnelles indiennes avec d'autres danses populaires pour créer des séquences particulièrement intéressantes, divertissantes et originales. Très en vogue aujourd'hui par sa versatilité, cette danse a surtout été popularisée en Occident par le générique du célèbre film « Slumdog Millionaire ». Découvrez la joie, l'énergie et les multiples couleurs de la danse indienne!

## Charleston débutant

D'origine afro-américaine, le Charleston se danse en solo, à deux ou en groupe sur les rythmes endiablés du Jazz Hot. Il est caractérisé par ses kicks, ses twists et ses sautilllements. Très en vogue de nos jours, le Charleston est à l'origine de la plupart des danses modernes et dans lesquelles les figures improvisées tiennent une place importante. En plus de développer votre coordination et votre aisance à bouger en musique, ce cours saura vous aider à garder la forme, tant du point de vue musculaire que cardiovasculaire !

## Danse celtique irlandaise débutant

La danse celtique irlandaise est devenue populaire grâce aux troupes Lord of the Dance et Riverdance. Énergisant et rythmé, le "tap" côtoie les pas aérobiques en souliers souples. On y développe : rythme, coordination, flexibilité, tonus et c'est excellent pour le cardio! Les « hard shoes » sont fournis. Aucun changement de groupe ou remboursement en cas d'absence à une séance.

## Danse contemporaine débutant

La danse contemporaine demande une ouverture, un laisser-aller pour entrer dans cet univers. Chaque événement dansé est une rencontre entre différents imaginaires et sensibilités. Ce style enrichira certainement votre danse, apportant fluidité, rebond, ampleur à vos mouvements ainsi qu'une meilleure connaissance et conscience de votre schéma corporel. Des exercices techniques et de l'improvisation dirigée pour expérimenter seul, à plusieurs ou en groupe y seront incorporés. L'accent sera mis sur le travail d'écoute et de ressenti.

Enfin, en danse contemporaine, nous mêlons les arts et trouvons de nouvelles sources d'inspirations dans d'autres danses.

## Danse contemporaine initié et intermédiaire

La danse contemporaine demande une ouverture, un laisser-aller pour entrer dans cet univers. Chaque événement dansé est une rencontre entre différents imaginaires et sensibilités. Ce style enrichira certainement votre danse, apportant fluidité, rebond, ampleur à vos mouvements ainsi qu'une meilleure connaissance et conscience de votre schéma corporel. Des exercices techniques et de l'improvisation dirigée pour expérimenter seul, à plusieurs ou en groupe y seront incorporés. L'accent sera mis sur le travail d'écoute et de ressenti. Enfin, en danse contemporaine, nous mêlons les arts et trouvons de nouvelles sources d'inspirations dans d'autres danses.

Préalable: Niveau débutant

## Danse folklorique

Ce cours est une introduction à la danse folklorique internationale. Vous serez séduits par les rythmes et les styles musicaux riches et variés de plusieurs pays à travers le monde, d'Israël à l'Irlande, de l'Arménie à l'Ukraine, du Japon à l'Italie, de la Croatie à l'Afrique du Sud. Vous apprendrez plusieurs pas et mouvements de bras, qui reviennent dans différentes chorégraphies, parfois lentes, parfois rapides! Vous aurez donc le plaisir à danser sur différents airs du monde tout en travaillant votre capacité cardiovasculaire.

## Danse en ligne

Les danses en ligne comprennent toutes les danses de groupes pratiquées sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire. Elles se dansent sur une grande diversité de musiques : rumba, mambo, valse, tango, cha-cha-cha, triple swing, foxtrot, samba, country, etc. Cette disposition en ligne permet d'apprendre plus facilement les danses.

## Danses sociales

Ce cours propose un bref survol des différentes danses de couple populaires à travers le monde. Une occasion en or pour apprendre les rudiments des danses à deux qui vous permettront de profiter de la piste de danse peu importe la musique qui joue. Épatez la galerie par votre polyvalence en sachant danser toutes les chansons lors de vos prochains « party de bureau » ou mariages. Apprenez à danser dans une ambiance décontractée. Un cours dynamique et plein de variétés qui saura vous plaire. Cette activité se danse en couple. La moitié des places est réservée aux hommes. Toutefois, nous ne pouvons pas garantir un nombre égal d'hommes et de femmes.

## Danses urbaines débutant

Dans le niveau débutant, les danseuses et danseurs auront des classes techniques (les fondations) et la gestuelle propre au Hip-hop (vibe, bounce, flow, musicalité, etc.) ainsi qu'à d'autres danses urbaines telles que le popping, locking, breakdance, etc., par une chorégraphie adaptée pour des personnes qui n'ont jamais ou peu dansé.

## Danses urbaines intermédiaire et avancé

Dans le niveau « intermédiaire et avancé », les danseuses et danseurs auront des classes techniques (les fondations) et la gestuelle propres au Hip-hop (vibe, bounce, flow, musicalité etc) ainsi qu'à d'autres danses urbaines telles que le popping, locking, break dance, le Wacking et le Dancehall, par une chorégraphie complexe, adaptée à des personnes qui ont au moins une session dans le niveau initié.

Préalable : niveau précédent ou l'équivalent.

## Kizomba

Le kizomba est une danse originaire d'Angola. Elle se caractérise par sa sensualité et sa position fermée. Pour les deux partenaires, le tronc demeure fixe, mais néanmoins souple, chacun demeurant sur ses appuis. On l'appelle parfois le tango africain.

## Lindy Hop

En plus d'être la danse swing la plus pratiquée au monde de nos jours, le Lindy Hop est le grand-père de tous les styles de swing. Ce style s'est développé dans les années 30. À l'origine une danse de rue populaire le Lindy Hop a évolué suite au charleston et s'en inspire beaucoup. Conçu pour être dansé sur la musique jazz-swing des big bands de l'époque, le Lindy Hop est une danse dynamique et extrêmement polyvalente, qu'on peut aujourd'hui facilement danser sur une variété de styles musicaux et de tempos sans limites, passant du blues langoureux aux rythmes endiablés! Danse de pur bonheur par excellence, le Lindy Hop reflète avant tout le plaisir de danser, les échanges interpersonnels et l'amour de la musique.

## Moderne-jazz débutant

Ce cours vise d'abord à développer une meilleure conscience de son corps par le travail de déplacement, d'isolation, de coordination, d'exploration du mouvement et de l'espace dans un environnement dynamique. Ce style utilise beaucoup le tronc ainsi que les mouvements d'équilibre et de déséquilibre. Le sol est aussi beaucoup utilisé. Musique couramment utilisée : la percussion et le populaire très rythmé.

## Moderne-jazz intermédiaire et avancé

Dans ce cours, on verra à maintenir et améliorer la conscience de son corps et les techniques de base par des exercices plus complexes et plus longs. Ce cours s'adresse aux hommes et aux femmes qui ont suivi des cours de danse dans un cadre de loisir. Ce style utilise beaucoup le tronc ainsi que les mouvements d'équilibre et de déséquilibre. Le sol est aussi beaucoup utilisé. Musique couramment utilisée : la percussion et le populaire très rythmé. Donnant priorité au fait de danser dans un environnement dynamique, les cours permettront d'élaborer des chorégraphies plus diversifiées. Préalable : niveau précédent ou l'équivalent.

## Salsa

La salsa, mère des danses, est une danse de couple rythmée, née dans les rues de Cuba. Le cours explore les pas de base, la technique, ainsi que le mouvement corporel ondulatoire. Cette activité s'adresse autant aux débutants qu'aux initiés. Aucun changement de groupe ou remboursement en cas d'absence.

## Swing

Née dans les années 1930 au son des « Big Bands » américains, la danse swing est une danse enjouée et dynamique. Issue des Afro-Américains, elle est pratiquée un peu partout dans le monde. Toujours actuelle, cette danse de couple à la fois simple et spectaculaire est accessible à tous et s'apprend en très peu de temps! Il s'agit d'une danse très polyvalente qui se prête presque à n'importe quel style ou tempo de musique. Cette activité se danse en couple.

Chaque personne inscrite (homme ou femme) pourra prendre une place de « cavalier » (la personne qui guide) ou de « cavalière » (la personne qui se laisse guider).

