

Tarifs des abonnements aux cours

1 cours	Tarif réduit*	174 € 130 €
2 cours	Tarif réduit*	279 € 209 €
3 cours	Tarif réduit*	362 € 271 €
4 cours	Tarif réduit*	414 € 310 €
Full Pass	Tarif réduit*	474 € 355 €

Conditions

-Règlement intérieur-

- L'inscription aux cours comprend l'adhésion à CAP DANSE ainsi que l'adhésion à la Fédération Française de Danse.
- Toute inscription est définitive et ne donnera droit à aucun remboursement sinon dûment justifié.
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la danse est conseillé.

*Tarif réduit accordé aux étudiants de -26 ans et demandeurs d'emploi. Réduction de 25% sur présentation d'un justificatif (Pôle Emploi ...).

- Abonnement un cours = une heure fixe dans la semaine.
- Chèques (maximum 3) et chèques vacances acceptés.
- Paiement sécurisé par carte bancaire sur site Internet.

www.capdanse.net

Événements au CILM saison 2024-2025

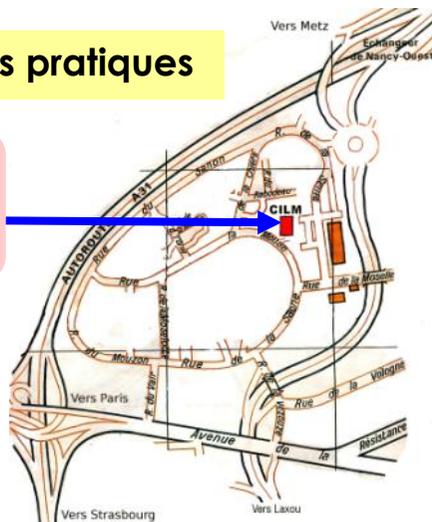
- **Soirée de Rentrée** le 14 septembre 2024
- **Festival SWING** les 18, 19, 20 octobre 2024
- **Festival Salsa Bachata Kizomba** les 28 février, 1er, 2 mars 2025
- **Sociale Latino Swing Tango** les 17, 18 mai 2025
- **Soirée LST Fin de Saison** le 28 juin 2025

Contact

CAP DANSE
20 bis rue du Colonel Moll
54 520 LAXOU
- 06 52 60 81 37 -
capdanse.info@free.fr
www.capdanse.net

Lieux des pratiques

CILM : Salle d'Expression Corporelle
23, Rue de la Meuse - Laxou



Salle APF : 123, Rue Mac Mahon, Espace Loisirs - Nancy



Salle Cap Danse
20bis, Rue du Colonel Moll - Laxou

Salle Louis Colin
10, Avenue de l'Europe - Laxou



Programme des cours

2024 - 2025

SALSA-BACHATA-KIZOMBA
ROCK-SWING-WEST COAST
FORRÓ-SAMBA
TANGO ARGENTIN
DANSES DE SALON



VILLE DE
Laxou



Edition 15-09-2024

PROGRAMME DES COURS SAISON 2024/2025

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi		Vendredi
Cap Danse	Louis Colin	APF	Cap Danse	Louis Colin	CILM	Cap Danse	APF	CILM	Cap Danse	Louis Colin	CILM
<i>Doina</i> <i>Yvan & Doina</i>	<i>Ben & Mélanie</i>	<i>Thomas & Mathilde</i>	<i>Tom</i> <i>Tom & Yvan</i>	<i>Ben & Delphine</i>	<i>Charles & Anastasia</i>	<i>David & Amélie</i>	<i>Claude & Sandra</i>		<i>Maria Clara</i> <i>Alexandre</i>	<i>Ben</i> <i>Ben</i>	<i>Benoît & Cécile</i>
19h-20h LADY STYLING Tous niveaux	19h-20h WEST COAST SWING Débutant	19h30-20h30 KIZOMBA Inter	19h-20h SALSA CUBAINE RUEDA Débutant	19h-20h SALSA CUBAINE Inter		18h30-19h30 BACHATA débutant	19h-20h TANGO ARGENTIN Inter/Avancé		18h30-19h30 FORRO et SAMBA Débutant évolutif	19h-20h SALSA Cubaine Débutant	19h-20h LINDY HOP/ CHARLESTON Débutant
20h-21h SALSA PORTO Fondamentaux	20h-21h WEST COAST SWING Inter	Pratique	20h-21h SALSA PORTO Débutant	20h-21h BACHATA Inter	20h-21h LINDY HOP/ SWING Débutant	19h30-20h30 BACHATA SENSUELLE Inter	20h-21h TANGO ARGENTIN Débutant		19h30-20h30 DANSES DE SALON Débutant	20h-21h BACHATA Débutant	20h-21h LINDY HOP/ CHARLESTON inter
21h-22h SALSA PORTO/ BACHATA En alternance Inter/Avancé	21h-22h ROCK'n'ROLL Inter	20h45-21h45 KIZOMBA Débutant	21h-22h SALSA FOOTWORK SOLO Tous niveaux	20h-21h SALSA MIXTE Avancé	21h-22h LINDY HOP/ SWING Inter	20h30-21h30 BACHATA SENSUELLE Inter/Avancé	Pratique	20h30-22h Ateliers ----- Toutes Animations	20h30-21h30 DANSES DE SALON Inter	21h-22h ROCK'n'ROLL Débutant	21h-22h LINDY HOP/ CHARLESTON COUPLE Avancé

Niveaux d'acquisition des cours

Débutant :

Les fondamentaux pour démarrer une danse sur de bonnes bases, indispensables pour bien apprendre la technique des mouvements ou consolider les bases acquises.

Intermédiaire :

pour enrichir ses passes et acquérir assurance et contrôle dans les mouvements. **Nécessite 1 an** ou plus de cours réguliers ainsi qu'une bonne maîtrise des pas et passes de base.

Avancé :

Pour se perfectionner et acquérir la capacité à contrôler sa danse dans l'interprétation musicale. **Nécessite les deux niveaux précédents** de cours réguliers ainsi que des pratiques en stages et soirées dans la danse concernée.

Evolutif :

Possibilité pour un groupe d'aller au delà du niveau visé.

Danses de Salon

(de Société, de bal) : Valses lente (anglaise) - Viennoise - Française ; Cha Cha ; Rumba ; Fox Trot (Quick Step) ; Paso Doble ; Tango ; Jive (Rock).