

## Tarifs des cours hebdomadaires

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

### Extrait du règlement intérieur

- 1 cours hebdomadaire correspond à 33 cours dans la saison.
- Paiement en espèce, en 1 ; 2 ou 3 chèques bancaires, en chèques-vacances et/ou en coupons-sport acceptés.
- Paiement en carte bancaire via [www.capdanse.net](http://www.capdanse.net)
- Toute inscription est définitive et ne donne droit à aucun remboursement **sinon dûment justifié**.
- \* Le tarif réduit est accordé aux étudiants de moins de 26 ans et aux demandeurs d'emploi présentant un **justificatif valide**.
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la danse est **conseillé**.

### Événements 2025 / 2026 CILM à Laxou \*

- Soirée de rentrée** 6 septembre \*
- Nancy Swing Festival** 17 18 19 octobre \*
- Salsa Bachata Kizomba Festival** 27 28 février 1<sup>er</sup> mars \*
- Nancy Tango Festival** 3 4 5 avril  
Espace Ermitage à Frouard
- East On West Festival** 10 11 12 avril \*
- Spring Swing Social** 16 17 mai \*
- Soirée de fin de saison** 27 juin \*

#### CONTACT

CAP DANSE

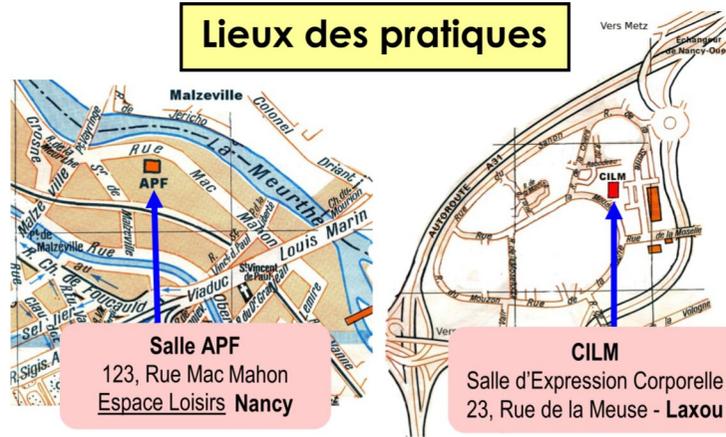
20 BIS RUE DU COLONEL MOLL 54 520 LAXOU

06 52 60 81 37

CONTACT@CAPDANSE.NET

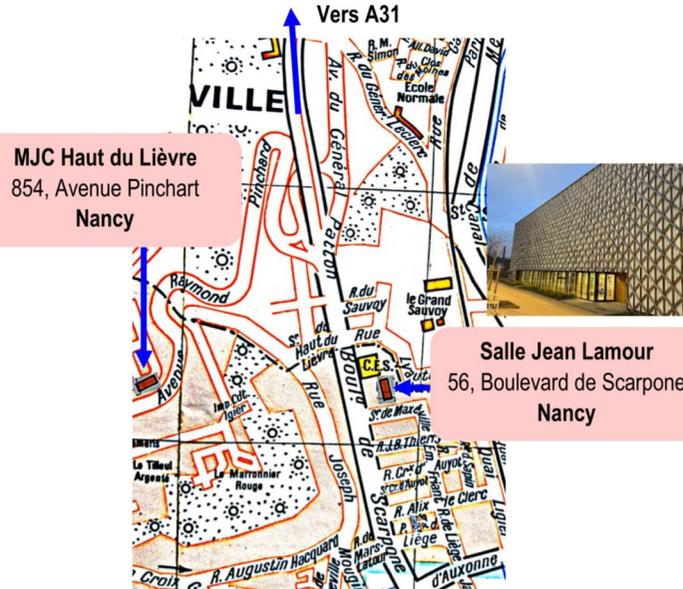
[WWW.CAPDANSE.NET](http://WWW.CAPDANSE.NET)

## Lieux des pratiques



**Salle APF**  
123, Rue Mac Mahon  
Espace Loisirs Nancy

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



**MJC Haut du Lièvre**  
854, Avenue Pinchart  
Nancy

**Salle Jean Lamour**  
56, Boulevard de Scarppone  
Nancy



**Salle Europe (Eglise)**  
10, Avenue de l'Europe  
Laxou

**Salle CAP Danse**  
20bis, Rue du Colonel Moll  
Laxou



# Programme des cours 2025-2026

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



VILLE DE  
**Laxou**



Édité le 23 septembre 2025

Lieux / Salles	Lundi			Mardi				Mercredi				Jeudi			Vendredi
	CAP Danse	MJC Haut-du-Lièvre	APF	Gymnase Jean LAMOUR	CAP Danse	CILM	Espace Europe	CAP Danse	Gymnase Jean LAMOUR	APF	CILM	APF	CAP Danse	Gymnase Jean LAMOUR	CILM
	Doïna Yvan et Doïna	Ben, Mélanie et Méliissa	David et Amélie	Ben et Mélanie	Yvan	Charles et Marine	Claude Fatah et Alexia	Ben et Delphine	Ben et Méliissa	Claude et Martine	?	Thomas et Mathilde	Alexandre	Ben et Delphine	Benoît et Cécile
18h00															
18h15	18 <sup>h</sup> - 19 <sup>h</sup> <b>Lady Styling</b> « Salsa »														
18h30															
18h45	Filles Tous niveaux		18 <sup>h</sup> 30 - 19 <sup>h</sup> 30					18 <sup>h</sup> 30 - 19 <sup>h</sup> 30							
19h00			<b>Bachata Sensuelle</b>					<b>Salsa Portoricaine</b>							
19h15	19 <sup>h</sup> - 20 <sup>h</sup> <b>Lady Styling</b> « Bachata »	19 <sup>h</sup> - 20 <sup>h</sup> <b>Rock'n'Roll</b>	Niveau 1	19 <sup>h</sup> - 20 <sup>h</sup> <b>West Coast Swing</b>				Niveau 2		19 <sup>h</sup> - 20 <sup>h</sup> <b>Tango Argentin</b>			19 <sup>h</sup> - 20 <sup>h</sup> <b>Salsa Cubaine</b>		
19h30															19 <sup>h</sup> 15 - 20 <sup>h</sup> 15 <b>Lindy Hop</b> « Switch »
19h45	Filles Tous niveaux	Niveau 2	19 <sup>h</sup> 30 - 20 <sup>h</sup> 30	Niveau 1						Niveaux 2 et 3		19 <sup>h</sup> 30 - 20 <sup>h</sup> 30 <b>Kizomba</b>	19 <sup>h</sup> 30 - 20 <sup>h</sup> 30 <b>Danses de Salon</b>	Niveau 2	Niveau 1
20h00			<b>Bachata Sensuelle</b>												
20h15	20 <sup>h</sup> - 21 <sup>h</sup> <b>Salsa Portoricaine</b> « On 2 »	20 <sup>h</sup> - 21 <sup>h</sup> <b>Rock'n'Roll</b>	Niveau 3	20 <sup>h</sup> - 21 <sup>h</sup> <b>West Coast Swing</b>	20 <sup>h</sup> - 21 <sup>h</sup> <b>Salsa Portoricaine</b>	20 <sup>h</sup> - 21 <sup>h</sup> <b>Lindy Hop</b>	20 <sup>h</sup> - 21 <sup>h</sup> <b>Forró</b>		20 <sup>h</sup> - 21 <sup>h</sup> <b>Salsa Cubaine</b>	20 <sup>h</sup> - 21 <sup>h</sup> <b>Tango Argentin</b>		Niveau 2	Niveau 1	20 <sup>h</sup> - 21 <sup>h</sup> <b>Bachata</b>	Pratique
20h30															
20h45	Tous niveaux	Niveau 1	21 <sup>h</sup> 30 - 22 <sup>h</sup> 30	Niveau 2	Niveau 1	Niveau 1	Tous niveaux		Niveau 1	Niveau 1		Pratique	20 <sup>h</sup> 30 - 21 <sup>h</sup> 30 <b>Danses de Salon</b>	Niveau 2	20 <sup>h</sup> 30 - 21 <sup>h</sup> 30 <b>Lindy Hop</b> « Choréo »
21h00			<b>Bachata Sensuelle</b>								20 <sup>h</sup> 30 - 22 <sup>h</sup>	20 <sup>h</sup> 45 - 21 <sup>h</sup> 45 <b>Kizomba</b>	20 <sup>h</sup> 30 - 21 <sup>h</sup> 30 <b>Danses de Salon</b>	Niveau 2	
21h15	21 <sup>h</sup> - 22 <sup>h</sup> <b>Bachata Fusion</b>	21 <sup>h</sup> - 22 <sup>h</sup> <b>West Coast Swing</b> « Focus on perfection »	Niveau 2	21 <sup>h</sup> - 22 <sup>h</sup> <b>West Coast Swing</b>	21 <sup>h</sup> - 22 <sup>h</sup> <b>Salsa Portoricaine</b>	21 <sup>h</sup> - 22 <sup>h</sup> <b>Lindy Hop</b>			21 <sup>h</sup> - 22 <sup>h</sup> <b>Bachata</b>	Pratique	<b>Ateliers Spéciaux</b>	Niveau 1	Niveau 2	21 <sup>h</sup> - 22 <sup>h</sup> <b>Salsa Portoricaine</b>	Niveaux 2 et 3
21h30															
21h45	Niveaux évolutifs	Niveaux 2 et 3		Niveau 3	Niveau 2	Niveaux 2 et 3			Niveau 1					Niveau 3	
22h00															

**Danses de Salon :** Valse Anglaise ( Lente ), Valse Viennoise, Tango ( de Salon ), Quickstep, Slow Fox, Rumba, Cha-Cha, Paso Doble, Samba et Jive.

**Atelier Musical :** Destiné à toute personne désirant musicalier une soirée de façon professionnelle, l'objectif est d'appréhender les différents matériels nécessaires pour la mise en oeuvre d'une séance musicale. La possibilité pour les musicien(ne)s d'apporter et de travailler leur instrument de musique. Organisé en 3 séances, les dates sont renseignées sur le site [www.capdanse.net](http://www.capdanse.net). Tarif à **15 €** les 3 séances.

**Ateliers Spéciaux :** Organisés librement par les enseignants de CAP Danse. Thèmes, formats et tarifs laissés à leur inspiration.

### Niveaux des cours

**Niveau 1 :** Pour acquérir les fondamentaux, indispensables pour solidifier les bases et bien assimiler la technique des mouvements.

**Niveau 2 :** Pour acquérir de l'assurance dans les mouvements et enrichir les passes. **Nécessite le niveau 1 de cours réguliers** ainsi qu'une bonne maîtrise des pas et des passes de base.

**Niveau 3 :** Pour acquérir le contrôle de sa danse dans l'interprétation musicale et perfectionner le style. **Nécessite les 2 niveaux précédents de cours réguliers** ainsi que des stages et des pratiques dans la danse concernée.