

Temps forts à noter dans votre agenda

- Soirée de Rentrée**
- Swing Tango** • 12 septembre 2026
Centre Intercommunal Laxou Maxéville
- Latino** • 19 septembre 2026
Centre Socio-Culturel Jean Hartmann à Pompey
- Nancy Swing Festival** • 16, 17 et 18 octobre 2026
Centre Socio-Culturel Jean Hartmann à Pompey
- Soirée de Noël** • 19 décembre 2026
Foyer Culturel Gérard Léonard à Saint-Max
- Salsa Bachata Kizomba Festival** • 5, 6 et 7 mars 2027
Châteaux de l'Avant-Garde à Pompey
- Nancy Tango Festival** • 2, 3 et 4 avril 2027
Espace de l'Ermitage à Frouard
- East On West Festival** • 10 et 11 avril 2027
Centre Intercommunal Laxou Maxéville
- Soirée Forró** • 15 et 16 mai 2027
Centre Intercommunal Laxou Maxéville
- Soirée de Fin de Saison** **Latino Swing Tango** • 26 juin 2027
Centre Intercommunal Laxou Maxéville

Nombre de cours hebdomadaires	Tarifs annuels dégressifs	Tarifs annuels réduits *
1	174 €	138 €
2	282 €	222 €
3	366 €	282 €
4	420 €	324 €
Fullpass	474 €	366 €

* réservés aux étudiants de moins de 25 ans et aux chercheurs d'emploi, accordés sous présentation d'un justificatif en cours de validité

Extrait du règlement intérieur

- 1 cours hebdomadaire correspond à 32 cours dans la saison ;
- Le paiement par **carte bancaire** est accepté sur www.capdanse.net ;
- Le paiement en **espèce**, en **chèque bancaire** (1, 2 ou 3 fois) en **chèques-vacances** et/ou en **coupons-sport** est accepté ;
- Toute inscription est **définitive** après paiement et ne donne droit à aucun remboursement **sauf dûment justifié** ;
- Un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique de la danse est conseillé.

Comment contacter CAP Danse ?

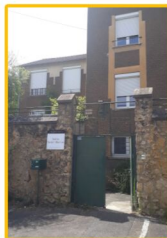
20 bis rue du Colonel Moll, 54520 Laxou
06 52 60 81 37
contact@capdanse.net
www.capdanse.net

Je m'inscrits !



Lieux des cours et des pratiques

Salle Saint-Martin
4 avenue du Général Patton à Maxéville



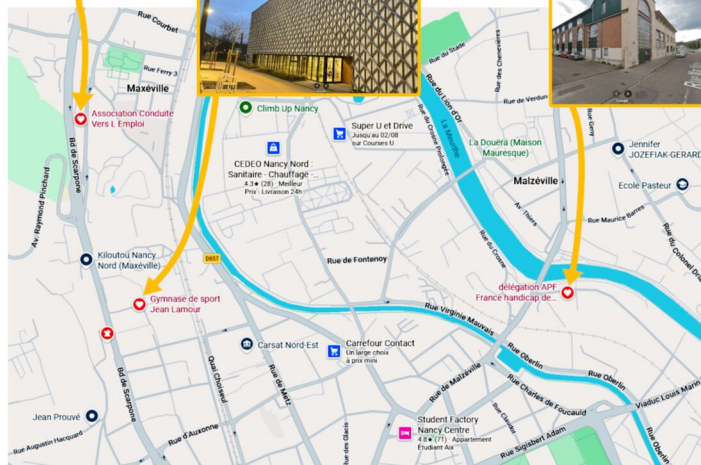
CILM
Salle d'expression corporelle
23 rue de la Meuse à Laxou



Gymnase Jean Lamour
56 boulevard de Scarppone à Nancy



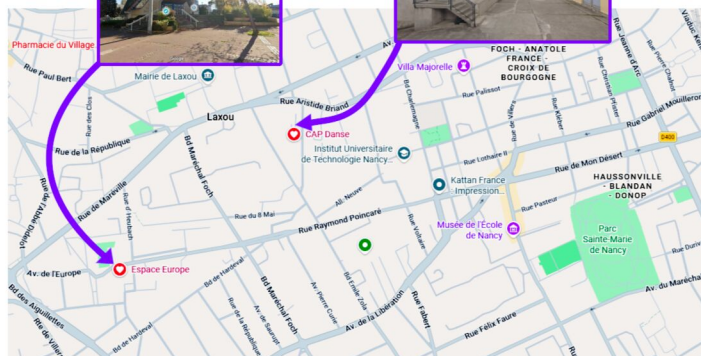
APF France Handicap
123 rue Mac Mahon à Nancy



Espace Europe
Avenue de l'Europe à Laxou



CAP Danse
20 bis rue du Colonel Moll à Laxou



Programme des cours 2026 / 2027

Rock - Swing - West Coast
Salsa - Bachata - Kizomba
Forró

Danses de Salon
Tango Argentin

La danse à deux, ça crée des liens

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE
ASSOCIATIVE

VILLE DE
Laxou
ville de
Nancy



Version actualisée le 27 juillet

Lieux / Salles	Lundi			Mardi				Mercredi			Jeudi			Vendredi
	CAP Danse	Saint-Martin	APF	Gymnase Jean LAMOUR	CAP Danse	CILM	Espace Europe	Gymnase Jean LAMOUR	CILM	APF	Gymnase Jean LAMOUR	CILM	APF	CILM
Enseignants	Doina Yvan et Doina	Benoit et Lisa	Amélie et Florine	Benoit et Léonie	Yvan	Charles et Marine	Fatah et Alexia	Benoit et Lisa		Claude et Martine	Benoit et Delphine	Alexandre et Océane	Thomas et Mathilde	Claude et Aude Serge et Amélie
18h30														
18h45	18h30 - 19h30 Lady Styling Bachata	18h30 - 19h30 Rock'n'Roll												
19h00	Filles Tous niveaux	Niveau 1	19h - 20h Bachata	19h - 20h West Coast Swing			19h - 20h Atelier Musicalité Spectacle Claude	19h - 20h West Coast Swing Niveau 1		19h - 20h Tango Argentin Niveaux 2 et 3	19h - 20h Bachata Niveau 3	18h30 - 19h30 Danses en Ligne Tous niveaux		
19h15														19h15 - 20h15 Bachatango
19h30	19h30 - 20h30 Salsa Styling Solo Mixte	19h30 - 20h30 Salsa Cubaine	Niveau 1	Niveau 2								19h30 - 20h30 Danses de Salon Niveau 1	19h30 - 20h30 Kizomba Niveau 2	
19h45														Tous niveaux
20h00	Tous niveaux	Niveau 1	20h - 21h Bachata Sensuelle	20h - 21h West Coast Swing	20h - 21h Salsa Portoricaine	20h - 21h Lindy Hop	20h - 21h Forró	20h - 21h Salsa Cubaine	19h - 22h Ateliers Spécifiques Enseignants CAP Danse	20h - 21h Tango Argentin Niveau 1	20h - 21h Salsa Cubaine Niveau 3	20h30 - 21h30 Danses de Salon Niveau 2	20h45 - 21h45 Kizomba Niveau 1	20h15 - 21h15 Bachata Sensuelle Niveaux 2 et 3
20h15														
20h30	20h30 - 21h30 Salsa Portoricaine On 2	20h30 - 21h30 Bachata	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 1	Niveau 1	Niveau 2						
20h45														
21h00	Niveaux 2 et 3	Niveau 1		21h - 22h West Coast Swing	21h - 22h Salsa Portoricaine	21h - 22h Lindy Hop	21h - 22h Forró	21h - 22h Bachata		20h - 21h Tango Alternatif Switch Tous niveaux	21h - 22h Salsa Portoricaine Niveau 3			
21h15														
21h30		21h30 - 22h30 Rock'n'Roll		Niveau 4	Niveau 2	Niveaux 2 et 3	Niveau 2	Niveau 2						
21h45														
22h00														
22h15		Niveau 2												
22h30														

Les **Danses en Ligne** sont des **chorégraphies** à reproduire en groupe, sans partenaire particulier mais sur des musiques entraînantes !

Les **Danses de Salon** regroupent les **Valses Anglaise et Viennoise**, le **Tango de Salon**, le **Quickstep**, le **Slow Fox**, la **Rumba**, le **Cha-Cha**, le **Paso Doble**, la **Samba** et le **Jive**.

Les **Ateliers** ne sont pas des cours **CAP Danse** et concernent une autre tarification. Pour plus de renseignements, contactez-nous via contact@capdanse.net



Niveau 1 ► Ouvert à toutes et tous, ce niveau permet d'acquérir les **fondamentaux** : **posture**, **rythme**, **déplacements**, **connexion** avec le ou la partenaire, **passes** et **figures de base**.

Niveau 2 ► Ouvert à celles et ceux maîtrisant les **fondamentaux**, ce niveau permet de consolider la **posture**, affiner le **rythme**, diversifier les **déplacements**, améliorer la **connexion**, enrichir le répertoire de **passes** et de **figures**, développer la **musicalité** et gagner en **fluidité**.

Niveau 3 ► Ouvert à celles et ceux ayant une **pratique régulière**, ce niveau permet de perfectionner et d'atteindre une **posture** naturelle et relâchée, un **rythme** précis et stable, une **connexion** fine et réactive, des **passes** et **figures** variées et élégantes, une **musicalité** riche et expressive, ainsi qu'une **fluidité** permettant l'**improvisation** et l'**adaptation** à toutes et tous partenaires.