

Temps forts à noter dans votre agenda

Soirée de Rentrée

Swing • 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
Châlets 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 Brésilienne

• 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'inscris !



Lieux des cours et des pratiques

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



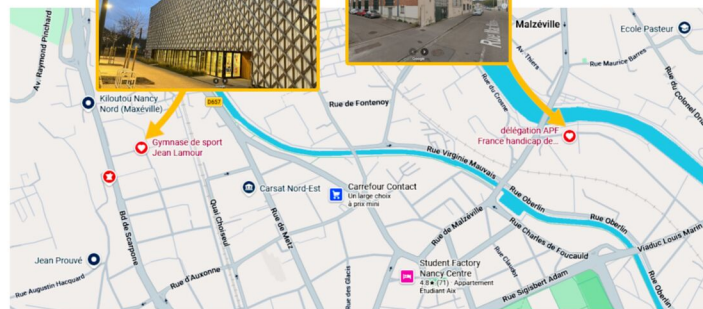
MJC Haut-du-Lièvre
854 avenue Raymond Pinchard à Nancy



Gymnase Jean Lamour
56 boulevard de Scarponne à Nancy



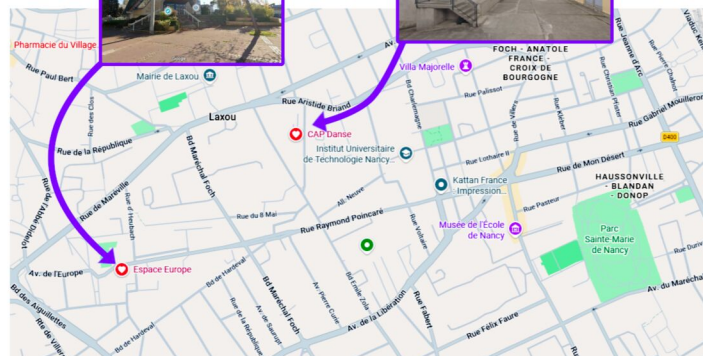
APF France Handicap
123 rue Mac Mahon à Nancy



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 - Zouk Brésilien
Dances 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



Dépliant à ne pas jeter sur la voie publique

Programme mis à jour le 1^{er} septembre

	Lundi			Mardi				Mercredi				Jeudi			Vendredi
Lieux / Salles	CAP Danse	MJC Haut-du-Lièvre	APF	Gymnase Jean Lamour	CAP Danse	CILM	Espace Europe	Gymnase Jean Lamour	CAP Danse	CILM	APF	Gymnase Jean Lamour	CAP Danse	APF	CILM
Enseignants	Doina Doina & Yvan	Lisa & Benoit	Florine & Amélie	Léonie & Benoit	Yvan	Marine & Charles	Fatah	Lisa & Benoit	Julie & Rodrigo		Martine & Claude	Delphine & Benoit	Océane & Alexandre	Mathilde & Thomas	Aude & Claude Amélie & Serge
18h30															
18h45	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30											18h30 - 19h30		
19h00	Lady Styling Bachata	Rock'n'Roll											Danses en Ligne		
19h15	Toutes les filles	Niveau 1	19h - 20h	19h - 20h			19h - 20h				19h - 20h	19h - 20h	Tous niveaux		19h15 - 20h15
19h30			Bachata	West Coast Swing			Atelier Musicalité Spectacles								
19h45	19h30 - 20h30	19h30 - 20h30	Niveau 1	Niveau 2			Claude	19h30 - 20h30			Niveaux 2 et 3	Niveau 3	19h30 - 20h30	19h30 - 20h30	Bachatango
20h00	Salsa Styling Solo Mixte	Salsa Cubaine						West Coast Swing					Danses de Salon	Kizomba	Tous niveaux
20h15	Tous niveaux	Niveau 1	20h - 21h	20h - 21h	20h - 21h	20h - 21h	20h - 21h	Niveau 1	20h - 21h	19h - 22h	20h - 21h	20h - 21h	Niveau 1	Niveau 2	
20h30			Bachata Sensuelle	West Coast Swing	Salsa Portoricaine	Lindy Hop	Forró		Zouk Brésilien	Ateliers Spécifiques	Tango Argentin	Salsa Cubaine			20h15 - 21h15
20h45	20h30 - 21h30	20h30 - 21h30	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 1	Niveau 1	20h30 - 21h30	Niveau 1	Enseignants CAP Danse	Niveau 1	Niveau 3	20h30 - 21h30	Pratique	Bachata Sensuelle
21h00	Salsa Portoricaine On 2	Bachata						Salsa Cubaine					Danses de Salon	Kizomba	Niveau 2 / 3
21h15	Niveaux 1 et 2	Niveau 1		21h - 22h	21h - 22h	21h - 22h	21h - 22h	Niveau 2	Pratique accompagnée			21h - 22h	Niveau 2	Niveau 1	
21h30				West Coast Swing	Salsa Portoricaine	Lindy Hop	Forró					Salsa Portoricaine			
21h45		21h30 - 22h30		Niveau 4	Niveau 2	Niveaux 2 et 3	Niveau 2	21h30 - 22h30				Niveau 3			
22h00		Rock'n'Roll						Bachata							
22h15		Niveau 2						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.