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 interieur

- 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 **sinon 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 !

Dépliant à ne pas jeter sur la voie publique

Programme mis à jour le 3 octobre

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 Scarpone à **Nancy**



APF France Handicap
123 rue Mac Mahon à **Nancy**

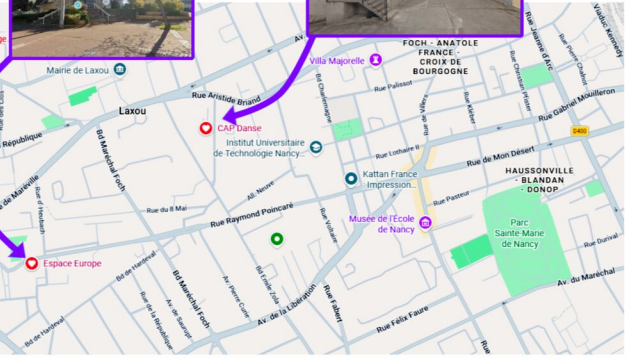


Espace Europe
Avenue de l'Europe à **Laxou**



CAP Danse
20 bis rue du Colonel Moll à **Laxou**







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

VILLE DE Laxou

ville de Nancy

Bénévolat Associatif

Programme des cours de la saison 2026 / 2027

du 14 septembre 2026 au 25 juin 2027

VILLE DE Laxou — CAP Danse — Bénévolat Associatif — ville de Nancy

	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 & Yvan*	*Lisa & Benoit*	*Amélie, Florine & Daniel*	*Léonie & Benoit*	*Yvan*	*Marine & Charles*	*Fatah*	*Léonie, Lisa & Benoit*	*Julie & Rodrigo*		*Martine & Claude*	*Delphine & Benoit*	*Océane & Alexandre*	*Mathilde & Thomas*	*Aude & Claude* *Carole & Serge*
18h30	18h30 - 19h30 **Lady Styling Bachata** Toutes les filles	18h30 - 19h30 **Rock'n'Roll** Niveau 1											18h30 - 19h30 **Danses en Ligne** Tous niveaux		
18h45															
19h00			19h - 20h **Bachata** Niveau 1	19h - 20h **West Coast Swing** Niveau 2			19h - 20h **Atelier Musicalité Spectacles** *Claude*	19h30 - 20h30 **West Coast Swing** Niveau 1		19h - 22h **Ateliers Spécifiques** *Enseignants CAP Danse*	19h - 20h **Tango Argentin** Niveaux 2 et 3	19h - 20h **Bachata** Niveau 3			19h15 - 20h15 **Bachatango** Tous niveaux
19h15															
19h30	19h30 - 20h30 **Salsa Styling Solo Mixte** Tous niveaux	19h30 - 20h30 **Salsa Cubaine** Niveau 1											19h30 - 20h30 **Danses de Salon** Niveau 1	19h30 - 20h30 **Kizomba** Niveau 2	
19h45															
20h00			20h - 21h **Bachata Sensuelle** Niveau 2	20h - 21h **West Coast Swing** Niveau 3	20h - 21h **Salsa Portoricaine** Niveau 1	20h - 21h **Lindy Hop** Niveau 1	20h - 21h **Forró** Niveau 1		20h - 21h **Zouk Brésilien** Niveau 1		20h - 21h **Tango Argentin** Niveau 1	20h - 21h **Salsa Cubaine** Niveau 3		*Pratique*	20h15 - 21h15 **Bachata Fusion** Niveau 2 / 3
20h15															
20h30	20h30 - 21h30 **Salsa Portoricaine On 2** Niveaux 1 et 2	20h30 - 21h30 **Bachata** Niveau 1						20h30 - 21h30 **Salsa Cubaine** Niveau 2	*Pratique accompagnée*				20h30 - 21h30 **Danses de Salon** Niveau 2	20h45 - 21h45 **Kizomba** Niveau 1	
20h45															
21h00			21h - 22h **Bachata Sensuelle** Niveau 2 / 3	21h - 22h **West Coast Swing** Niveau 4	21h - 22h **Bachata** Niveau 1	21h - 22h **Lindy Hop** Niveaux 2 et 3	21h - 22h **Forró** Niveau 2					21h - 22h **Salsa Portoricaine** Niveau 3			*Pratique accompagnée*
21h15															
21h30		21h30 - 22h30 **Rock'n'Roll** Niveau 2						21h30 - 22h30 **Bachata** Niveau 2							
21h45															
22h00															
22h15															
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**, enrichier 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.

Programme mis à jour le 3 octobre