



M. JAUFFRET Florian

INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)

PROFILS : Formateur & danseur



Début le mardi 03 mars 2026

PRE REQUIS :

Tous niveaux – Ouvert à tous

Ce cours aura lieu avec un minimum de 5 inscrits, et accueillera jusqu'à 15 participants maximum pour un travail de qualité et une dynamique de groupe adaptée.



DURÉE : 01:00

MATERIEL :

Tenue souple, pieds nus ou chaussettes pour plus de liberté de mouvement. Une bouteille d'eau.

Prix : **136.00 €**

CODE ACTIVITÉ : 10MA741

DESCRIPTION

L'afro-cubain mêle traditions africaines et influences cubaines, avec des danses puissantes et symboliques.

- La columbia est une rumba rapide, dansée en solo, souvent par les hommes, mais ouverte à tous, mettant en avant virtuosité et improvisation.
 - Les danses yoruba sont inspirées des rituels de la religion afro-cubaine, avec des mouvements expressifs qui racontent les légendes des Orishas.
- Ce cours vous fera découvrir la richesse de ces styles à travers pas de base, gestuelle codifiée et travail sur le rapport au rythme. Des explications culturelles accompagneront la pratique pour mieux comprendre leur signification et leur énergie.



M. JAUFFRET Florian

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, l'auditeur-trice sera capable de :

- Identifier les rythmes et caractéristiques de la columbia et des danses yoruba
- Réaliser les pas de base, déplacements et mouvements spécifiques
- Développer puissance, expressivité et précision rythmique
- Approfondir votre compréhension de l'héritage afro-cubain

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	03-03-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-03-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-03-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-03-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-03-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-04-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-04-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	05-05-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-05-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-05-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-05-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-06-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-06-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-06-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-06-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	30-06-2026	19:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE