



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.



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