



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le jeudi 30 avril 2026



DURÉE : 01:00

Prix : **77.00 €**

PROFILS : Formateur & danseur

### PRE REQUIS :

- Avoir au minimum une saison de pratique régulière en salsa portoricaine, bachata ou kizomba.
- Être à l'aise avec le guidage ou le suivi en danse de couple.

Ce cours nécessite au minimum 3 couples (6 personnes) inscrits pour être maintenu. Le groupe est limité à 8 couples (16 personnes).

L'équilibre entre partenaires sera géré via une liste d'attente pour assurer une expérience fluide à tous.

### MATERIEL :

Tenue confortable, chaussures souples ou chaussettes.  
Une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 10MA751

## DESCRIPTION

Ce cours s'adresse aux danseur-se-s ayant déjà une expérience en danses latines (salsa portoricaine, bachata, kizomba...) et souhaitant découvrir ou approfondir la salsa cubaine en couple.

La salsa cubaine se distingue par son énergie circulaire, son jeu de déplacements et sa connexion vivante entre les partenaires.

Le cours met l'accent sur la fluidité, la convivialité et le plaisir de danser, dans une ambiance bienveillante et dynamique.



## OBJECTIFS

À l'issue du cycle, l'auditeur-trice sera capable de :

- Comprendre les spécificités de la salsa cubaine (structure circulaire, déplacement, connexion)
- Adapter ses repères issus de la salsa portoricaine, bachata ou kizomba à la dynamique cubaine
- Maîtriser les figures fondamentales (enchufila, dile que no, vacila...) et leurs variations simples
- Développer la musicalité (repérage de la clave, écoute des breaks, relation rythme/mouvement)
- Améliorer la connexion et le guidage en couple dans un cadre fluide et naturel
- Danser en autonomie sur différents tempos de musique cubaine

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	30-04-2026	19:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-05-2026	19:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	21-05-2026	19:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-05-2026	19:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-06-2026	19:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	11-06-2026	19:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-06-2026	19:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-06-2026	19:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-07-2026	19:45	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE