


## INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19  
(Salle 02)

 Début le jeudi 10 septembre 2026

 DURÉE : 01:00

Prix : **136.00 €**

PROFILS : Formateur & danseur

PRE REQUIS :

Aucun – Ouvert aux débutants

Pour garantir la qualité du cours, un minimum de 3 couples (6 personnes) est requis. Le groupe sera limité à 8 couples (16 personnes).

L'équilibre entre danseuses et danseurs sera assuré via une liste d'attente si besoin.

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 11MA744

## DESCRIPTION

Dans une ambiance conviviale, vous découvrirez les bases de la salsa cubaine en couple et de la rueda. Les séances aborderont :

- L'écoute musicale et les pas fondamentaux
- La posture, la connexion et les premiers enchaînements
- Des exercices ludiques en groupe
- Des temps de pratique guidée pour intégrer les acquis

Danse de couple circulaire et festive, la salsa cubaine (casino) met l'accent sur l'improvisation, l'interaction et la convivialité. Ce cours est destiné aux débutants ou à toute personne souhaitant consolider ses bases.



## OBJECTIFS

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

- Danser la salsa cubaine en couple avec les pas de base et premières figures
- Se repérer dans le rythme et la structure musicale
- Guider ou suivre avec clarté et respect du partenaire

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Judi	10-09-2026	20:30	01:00	
Judi	17-09-2026	20:30	01:00	
Judi	24-09-2026	20:30	01:00	
Judi	01-10-2026	20:30	01:00	
Judi	08-10-2026	20:30	01:00	
Judi	15-10-2026	20:30	01:00	
Judi	05-11-2026	20:30	01:00	
Judi	19-11-2026	20:30	01:00	
Judi	26-11-2026	20:30	01:00	
Judi	03-12-2026	20:30	01:00	
Judi	10-12-2026	20:30	01:00	
Judi	17-12-2026	20:30	01:00	
Judi	07-01-2027	20:30	01:00	
Judi	14-01-2027	20:30	01:00	
Judi	21-01-2027	20:30	01:00	
Judi	28-01-2027	20:30	01:00	