



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le jeudi 10 septembre 2026



DURÉE : 01:00

Prix : **136.00 €**

PROFILS : Formateur & danseur

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.

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 11MA742

DESCRIPTION

La rumba cubaine est une danse populaire et festive, profondément liée à l'histoire et à la culture afro-cubaine.

- Le yambú est la forme la plus douce et lente de la rumba, avec des mouvements fluides et sensuels.

- Le guaguancó est plus dynamique, caractérisé par son jeu de séduction entre danseur et danseuse.

- 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.

Dans ce cours, vous apprendrez les pas de base, les variations et la gestuelle propre à chaque style, accompagnés d'explications culturelles et musicales.

Vous travaillerez aussi sur la connexion entre mouvement et percussions pour ressentir pleinement le 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 :

- Reconnaître et comprendre les rythmes des rumbas et des danses yoruba
- Exécuter les pas de base et variations propres à chaque style
- Développer coordination, expressivité et interprétation musicale
- Intégrer les mouvements dans votre pratique de la salsa ou en danse solo
- Approfondir votre compréhension de l'héritage afro-cubain

SÉANCES

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