

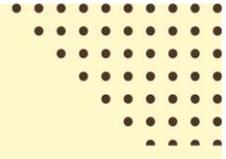
**Bachata sensual
Hybrid bachata**

Cours tous niveaux
Pratique libre



**Complexe sportif Julien Absalon
3 rue du Collège
54180 Heillecourt**

Site web: hybrid-dance-concept.com
Email: hybrid.dance.concept@gmail.com
Tel: 06 10 41 88 77



PROGRAMME ANNUEL

BACHATA SENSUAL – NIVEAU DEBUTANT

TRIMESTRE 1
Maîtriser le basique en solo (basique 1, carré dominicain, hésitation, tours, mambo, etc)
Tenir son cadre et sa ligne de danse
Transférer son poids du corps
Maîtriser le guidage et le suivi des basiques
Maitriser, guider et suivre les tours
Reconnaitre le premier temps d'une phrase musicale
TRIMESTRE 2
Tenir son cadre et sa ligne de danse, transfert de poids du corps
Maitriser, guider et suivre les tours
Développer l'anticipation du guidage (leader) / sa réceptivité (follower) pour les basiques
Améliorer son basique : pose du pied au sol, appuis du pied de l'avant à l'arrière
Isoler les ceintures pelviennes et scapulaires
Danser les basiques en couple en autonomie
TRIMESTRE 3
Isoler les ceintures pelviennes et scapulaires
Comprendre la structure musicale de la bachata
Respirer pour danser
Fluidifier et lier les mouvements basiques
Etirer et contracter le tronc
Débuter les mouvements sensuels

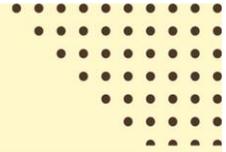
**Bachata sensual
Hybrid bachata**

Cours tous niveaux
Pratique libre



**Complexe sportif Julien Absalon
3 rue du Collège
54180 Heillecourt**

Site web: hybrid-dance-concept.com
Email: hybrid.dance.concept@gmail.com
Tel: 06 10 41 88 77



PROGRAMME ANNUEL

BACHATA SENSUAL – NIVEAU INTERMEDIAIRE

TRIMESTRE 1
Améliorer son basique : pose du pied au sol, appuis du pied de l'avant à l'arrière
Respirer pour danser
Fluidifier et lier les mouvements basiques
Etirer et contracter le tronc
Isoler les ceintures pelviennes et scapulaires
Comprendre la structure musicale de la bachata
TRIMESTRE 2
Enchaîner des mouvements basiques et sensuels
Enrichir ses footworks
Danser à deux et en solo
Développer ses ressentis/sa connexion (solo/couple/musique)
Gérer son corps et son énergie
Améliorer ses préparations (leader) et développer sa réceptivité (follower)
TRIMESTRE 3
Améliorer l'enchaînement des mouvements basiques et sensuels
Marquer les temps de la musique
Respirer sa danse
Styler sa danse
Enrichir son répertoire de mouvements
Canaliser et comprendre son/sa partenaire

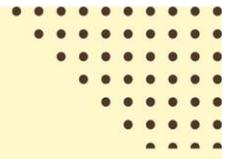
**Bachata sensual
Hybrid bachata**

Cours tous niveaux
Pratique libre



Complexe sportif Julien Absalon
3 rue du Collège
54180 Heillecourt

Site web: hybrid-dance-concept.com
Email: hybrid.dance.concept@gmail.com
Tel: 06 10 41 88 77



Planning des cours & ateliers sur la saison 2024 – 2025

Mois	Cours (lundi)	Sociale (mercredi)	Ateliers (lundi, mardi)
Septembre	09, 16, 23, 30	11, 18, 25	
Octobre	7, 14	2, 9, 16, 23, 30	15, 21, 28
Novembre	4, 18, 25	6, 13, 20, 27	19
Décembre	2, 9, 16	4, 11, 18	17
Janvier	6, 13, 20, 27	8, 15, 22, 29	21
Février	3, 24	5, 12, 19, 26	10, 17, 25
Mars	3, 10, 17, 24, 31	5, 12, 19, 26	25
Avril	07, 28	9, 16, 23, 30	14, 15
Mai	5, 12, 19, 26	7, 14, 21, 28	20
Juin	2, 9, 17, 24	4, 11, 18, 25	17, 24

Cours débutants :

Les lundis 19h00 – 20h30

Cours intermédiaires :

Les lundis 20h30 – 22h00

Sociale :

Les mercredis 19h00 – 22h00

Ateliers :

Les mardis et mercredis (5 par trimestre) 19h00 – 22h00

Lieu :

Complexe Sportif Julien Absalon

3 Rue du Collège

54180 Heillecourt

Contact :

Tel : 06 10 41 88 77

Mail : hybrid.dance.concept@gmail.com

Abonnements en ligne :

<https://www.helloasso.com/associations/hybrid-dance-concept/>

Site web :

<https://www.hybrid-dance-concept.com>

**Bachata sensual
Hybrid bachata**

Cours tous niveaux
Pratique libre



Complexe sportif Julien Absalon
3 rue du Collège
54180 Heillecourt

Site web: hybrid-dance-concept.com
Email: hybrid.dance.concept@gmail.com
Tel: 06 10 41 88 77



TARIFS 2024 – 2025

Adhérents Hybrid Dance Concept		
Cours 1h30/semaine	Abonnement annuel - 280 €	Abonnement mensuel - 35 €
Cours 3h00/semaine	Abonnement annuel - 350 €	Abonnement mensuel - 60 €
Sociales (4 par mois)	Compris dans l'abonnement	
Ateliers (5 par trimestre)	Compris dans l'abonnement	
Non adhérents		
Cours 1h30/semaine	A l'unité 12 €	
Cours 3h00/semaine	A l'unité 20 €	
Sociales (4 par mois)	A l'unité 5 €	
Ateliers (5 par trimestre)	A l'unité 15 €	Au trimestre 50 €
Remises adhérents sur abonnements annuels uniquement		
Etudiant(e)	30 €	
Demandeur d'emploi	30 €	
Couple	50 € (par abonnement)	
Mineur	50 €	
Agent(e) CNRS	30 €	

Les inscriptions pour la saison 2024-2025 seront ouvertes à partir du lundi 9 septembre 2024.

Les journées portes-ouvertes avec cours gratuits se dérouleront les 09 et 16 septembre 2024.

Les sociales des 11 et 18 septembre 2024 sont ouvertes à tous et gratuites.