

Danse Colombienne Folklorique et Merengue

Avec Sandra 727-6559



Ces danses sont une invitation à la fête. Ces rythmes permettent une grande liberté d'expression du corps.

Niveaux :

- Débutant
- Intermédiaire

Vous pouvez aussi faire partie de la troupe de danse colombienne folklorique.

Durée et coût :

1h/semaine - 10 semaines - 12\$/heure

Danse Africaine

Avec Maguette 721-6535

C'est à partir de mouvements provenant de diverses régions et ethnies d'Afrique que ce cours a été créé.

Cette danse concilie le cœur, le corps, la beauté du geste et l'esprit.

Niveaux :

- Débutant
- Intermédiaire
- Avancé



Durée et coût :

1h/semaine - 10 semaines - 12\$/heure

Nos Coordonnées

Baladi :	Mochira 732-0020
Danse africaine :	Maguette 721-6535
Salsa :	Lucie et Luc 735-5826
Swing :	Maud 736-8331
Danse colombienne folklorique et Merengue :	Sandra 727-6559
Yoga-danse, accent souple et improvisation en danse :	Jocelyne 725-2165

Les soirées au
Centre Soleil
d'Orient

Tous les **samedis**
de **20h à 22h**

Coût : contribution volontaire

N.B. :

Chaque samedi, nous offrons une soirée de danse consacrée à un des styles de danse enseignés au centre.

Veillez communiquer avec nous pour connaître le calendrier de ces soirées ouvertes au grand public.



Le Centre
Soleil d'Orient

217, Léonidas, Local 1
(Portes du bingo)

Tél.: (418) 732-0020
www.centresoleil.com
info@centresoleil.com

Baladi

Avec Mochira 732-0020

Pour développer votre féminité



Groupes pour:

- Enfants de 5 à 12 ans
- Les 13 à 99 ans
- Mères et filles
- Femmes enceintes
- Nouvelles mamans

Niveaux :

Débutant :

- Aucun cours suivi.

Débutant avancé :

- Avoir une base en baladi.

Intermédiaire :

- Avoir suivi le cours de débutant ou débutant avancé.

Intermédiaire avancé :

- Avoir suivi le cours intermédiaire.

Avancé :

- Avoir suivi le cours intermédiaire avancé.

Avancé spectacle :

- Pour ceux et celles qui désirent participer à des spectacles et qui ont suivi le cours intermédiaire avancé ou avancé.

Durée et coût :

1h/semaine - 10 semaines - 12\$/heure

*****La troupe *****

Soleil d'Orient

**est disponible pour présenter
des spectacles
pour vos événements spéciaux.**

Salsa

Avec Luc et Lucie 735-5826

Une danse latine festive pour pimenter vos soirées et vos voyages soleil!

Niveau 1

- Pour les débutants(es).

Niveau 2

- Avoir une base en salsa.

Niveau 3

- Avoir suivi le niveau 2.

Une base de merengue et de bachata est aussi offerte lors de ces cours.

Durée et coût :

1h/semaine - 10 semaines - 10\$/h/pers.

NB : La salsa et le swing se dansent à deux.

Si vous êtes seul(e), nous essaierons de vous trouver un ou une partenaire. Notez que vous pouvez venir entre ami(es).



Swing

Avec Maud 736-8331 et Michel 721-5764
de Rimouswing



Pour ceux qui aiment danser et s'amuser, quelque soit leur âge ou leur forme physique!

Niveaux :

Groupe débutant : Le "East Coast Swing"

- Aucun cours suivi.

Groupe avancé : Le "Lindy Hop"

- Avoir une Base en swing ou en danse de couple.

Durée et coût :

1h/semaine - 10 semaines - 10\$/h/pers.

Yoga-danse

**Accent souplesse
et Improvisation en danse**
Avec Jocelyne 725-2165 de Harmonia

Harmonia

Approche originale de mise en forme jumelant la danse et l'activité physique.

Yoga-danse :

Combine le yoga traditionnel et la danse.

Durée et coût :

1h30/semaine - 12 semaines - 180\$/session.

Accent souplesse :

Améliore la flexibilité, l'équilibre, la fluidité des mouvements et la posture.



Ce cours se donne dans un environnement de détente et d'intériorisation.

Durée et coût :

1h/semaine - 12 semaines - 144\$/session

Improvisation en danse :

Forme de danse libre et spontanée à partir de thème ou de musique suggérée.

Durée et coût :

Atelier ponctuel de 3h - 1/mois - 45\$/atelier

nb : aucune base en danse et en yoga n'est nécessaire pour tous ces cours.