

## 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](http://www.centresoleil.com)  
[info@centresoleil.com](mailto: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.*