

# Association SWING SPIRIT

## Cours de danses Swing

### Saison 2023 – 2024

	LUNDI	JEUDI		MERCREDI	8 DIMANCHE dans la saison
Lieu	Salle Rencontre, Pépinère (PAU)		Lieu	Swing32 (LONS)	Swing32 (LONS)
19h30 – 20h30	Balboa 1	Lindy 1	19h – 20h	West Coast 1	10h – 18h  Stages et Tea Party
20h35 – 21h35	Lindy 2	Balboa 2	20h05 – 21h05	West Coast 2	
Cours occasionnels / sessions thématiques 21h 40 – 22h40 / ou 21h10 – 22h10					

Portes Ouvertes : semaine 37.

Début des cours horaires normaux 2023 – semaine 38. Fin des cours 2024 – semaine 26.

Planning vacances & stages à venir.

	TARIFS	INFORMATIONS
Adhésion Swing Spirit 2023 – 2024	10€	<b>Obligatoire pour tous et toutes</b>
Adhésion Utilisateur Pépinère	2€	Obligatoire pour les élèves du Centre Social Pépinère, sauf déjà adhérents A.U.P.
1 cours 1h semaine (36 cours annuels)	125€	<b>Tarif minimum conseillé.</b> Cas particuliers (adhésion en cours d'année, bénévoles, mécènes...) → Nous consulter directement
2 cours de 1h semaine (72 cours annuels)	125 + 40 = 165 €	
3 cours par semaine et plus (places limitées, participation hebdomadaire réelle)	200€	
STAGES DE DIMANCHE ou SESSIONS THEMATIQUES	À partir de 5€	Selon planning prévu un trimestre à l'avance

## DISCIPLINES & NIVEAUX

Niveaux 1 : pour découvrir la danse ou réviser les basiques.

Niveaux 2 : les basiques sont acquis, il s'agit de passer à la vitesse et à la technicité supérieures !

**Lindy Hop** : danse swing la plus connue, en position ouverte, ancêtre du rock'n'roll. Dynamique, elle se danse sur des rythmes très lents à très rapides. On y inclue du charleston, et des bases de jazz roots (danses et pas effectués en solo).

**Balboa** : deuxième danse swing la plus pratiquée, elle se danse en position "collée", torse contre torse, et en position ouverte. Essentiellement dansée sur des rythmes moyens à très rapide, il en existe un dérivé lent, le "slow balboa".

**West Coast Swing** : danse swing ayant évolué sur des rythmiques et styles contemporains, c'est une version plus "coulée", "glissée" des danses swing. Elle peut être sensuelle comme funky, et permet de danser sur une grande variété de morceaux, du funk à l'acoustique en passant par l'électro !

## PROFS

- **Marjorie** (West Coast Swing, Shag)
- **Léa** (Lindy, Balboa, Collegiate & St Louis Shag)
- **Céline** (Lindy, Balboa, Shag, Blues, West Coast Swing)
- **Edgar** (Lindy, Balboa, Shag, Blues)
- **Enzo** (Lindy, Balboa, Collegiate & St Louis Shag)