

Mini sessions estivales 2026

Les mini sessions sont des **cours de groupe de 3 ou 4 semaines**, parfaits pour continuer à danser tout en profitant de l'été. Ces cours sont conçus pour vous initier à de nouveaux styles de danse ou pour vous permettre d'explorer de nouvelles facettes des styles que vous connaissez déjà.

Mini sessions	Description	Prérequis	Jour	Heure	Studio	# cours	Début	Fin
Bloc 1 : Du 29 juin au 31 juillet 2026								
Bachata : ladies styling	Explorez différents éléments de <i>styling</i> pour déployer votre féminité, gagner en confiance et assumer davantage votre style sur la piste de danse.	Prérequis: Danses Latines - Débutant II, Bachata 1 ou l'équivalent	Lundi	20h	Studio 1	4	29 juin	20 juillet
Cha-cha : rythme et style	Le rythme "cha-cha-cha" est propice à une grande variété d'interprétations. Apprenez à danser sur le bon temps et à harmoniser chacun de vos mouvements avec style au rythme de la musique.	Prérequis: Danses Latines - Inter I ou l'équivalent	Lundi	20h	Studio 2	3	13 juillet	27 juillet
Salsa : connexion et musicalité	Dancez en harmonie avec la musique et votre partenaire! Améliorez votre oreille musicale et apprenez à interpréter la musique à deux.	Prérequis: Danses Latines - Inter I ou l'équivalent	Lundi	18h30	Studio 2	3	13 juillet	27 juillet
Salsa : shines & chorégraphie	Brillez en solo! Durant cette mini-session, vous apprendrez une courte chorégraphie qui améliorera vos mouvements de bras, vos jeux de pieds et votre sens du rythme.	Prérequis: Danses Latines - Débutant II ou l'équivalent	Lundi	18h30	Studio 1	4	29 juin	20 juillet
Kizomba : technique de guide et suivi	Que vous guidiez ou suiviez, vous développerez des techniques essentielles pour mieux comprendre l'intention de votre partenaire et danser sans confusion.	Prérequis: Kizomba 1 ou l'équivalent	Mardi	20h	Studio 1	4	30 juin	21 juillet
Salsa : entraînement technique	C'est l'heure des <i>drills</i> ! Révisez vos pas et figures de bases pour les exécuter à la perfection. C'est sur des fondations solides que se construisent les meilleurs salseros!	Prérequis: Danses Latines - Inter II ou l'équivalent	Mardi	18h30	Studio 2	3	14 juillet	28 juillet
Salsa on 2 : introduction	En Salsa on 2, l'accent est mis sur les temps 2 et 6. Ce style donne une sensation de fluidité et permet aux danseurs de jouer davantage avec la musique et ses nuances rythmiques. Curieux? Venez essayer!	Prérequis: Danses Latines - Inter II ou l'équivalent	Mardi	20h	Studio 2	3	14 juillet	28 juillet

Bachata : inversion des rôles	Prêts à changer de perspective? Invertissons les rôles : messieurs deviennent interprètes et mesdames prennent les commandes! Se mettre à la place de l'autre fera de vous un ou une meilleur(e) partenaire.	Prérequis: Danses Latines - Débutant II, Bachata 1 ou l'équivalent	Jeudi	20h	Studio 1	3	9 juillet	23 juillet
Danses latines : isolation de mouvements	Apprenez à bouger vos hanches, vos épaules et votre torse de manière indépendante et avec intention. Isolez vos mouvements pour interpréter davantage la musique.	Prérequis: Danses Latines - Débutant II ou l'équivalent	Jeudi	20h	Studio 2	3	9 juillet	23 juillet
Fondements de Ballet pour danseurs latins	Posture, équilibre, précision et contrôle. Apprenez des notions fondamentales du Ballet qui bonifieront votre maîtrise de la Salsa et de la Bachata. Ouvert à tous, hommes et femmes.	Prérequis: Danses Latines - Débutant II ou l'équivalent	Jeudi	18h30	Studio 2	3	9 juillet	23 juillet
Kizomba : introduction	La Kizomba est une danse de connexion, axée sur l'écoute et l'intention. Apprenez à reconnaître sa musique et découvrez les techniques de base pour rejoindre le plancher de danse dès votre prochaine soirée.	Prérequis: Aucun	Jeudi	18h30	Studio 1	3	9 juillet	23 juillet
Bloc 2 : Du 3 août au 4 septembre 2026								
Baladi : introduction	Découvrez cette danse orientale puissante et libératrice, qui permet de se reconnecter à soi et d'assumer pleinement sa présence. Le tout dans un espace bienveillant, accessible et vibrant, fidèle à la signature Toca.	Aucun	Lundi	18h30	Studio 1	3	17 août	31 août
Baladi : styling pour danseurs latins	Utilisez les techniques d'isolation du Baladi pour libérer vos mouvements de hanches et l'élégance de vos bras. Votre Salsa et votre Bachata seront plus fluides et expressives. Ouvert à tous, hommes et femmes.	Danses Latines - Débutant II ou l'équivalent	Lundi	20h	Studio 1	3	17 août	31 août
Heats : intro à la compétition	Un heat est une compétition où l'on improvise sur une musique surprise. Apprenez comment capter l'attention des juges, occuper l'espace, et briller dans l'instant grâce à des conseils pratiques et plusieurs mises en situation.	Prérequis: Danses Latines – Inter II ou l'équivalent	Lundi	20h	Studio 2	3	17 août	31 août
Salsa : fluidité technique guide et suivi	Que vous guidiez ou suiviez, vous développerez des techniques essentielles pour mieux comprendre les intentions de votre partenaire, améliorer votre réactivité et danser avec plus de clarté et de plaisir.	Prérequis: Danses Latines - Débutant II ou l'équivalent	Lundi	18h30	Studio 2	3	17 août	31 août
Kizomba : connexion et musicalité	Danse en harmonie avec la musique et votre partenaire! Améliorez votre oreille musicale et apprenez à interpréter la musique à deux pour approfondir votre connexion.	Kizomba 1 ou l'équivalent	Mardi	20h	Studio 1	4	4 août	25 août

Latin Hustle : introduction	Découvrez cette danse sociale dynamique, qui fusionne des éléments de Salsa et de Swing. Vous apprendrez les pas de bases et quelques figures clés dans une ambiance disco. Une initiation suffit pour s'amuser en soirée!	Prérequis: Aucun	Mardi	20h	Studio 2	3	18 août	1 sept.
Salsa : technique de spin	Le secret des tours réussis réside dans le travail d'équipe : un guidage net et une exécution stable. Cette mini-session donne aux guides les clés pour diriger les spins avec précision, et aux interprètes la technique pour les exécuter avec un équilibre parfait.	Prérequis: Danses Latines – Inter II ou l'équivalent	Mardi	18h30	Studio 2	3	18 août	1 sept.
Bachata : musicalité	Ce cours unique combine théorie et pratique pour vous aider à mieux comprendre la structure de la musique. Vous apprendrez à repérer le premier temps, repérer les pauses et les changements de tempo.	Prérequis: Bachata 2 ou l'équivalent	Jeudi	18h30	Studio 1	4	6 août	27 août
Bachata : shines choré.	Brillez en solo! Durant cette mini-session, vous apprendrez une courte chorégraphie qui améliorera vos mouvements de bras, vos jeux de pieds et votre sens du rythme.	Prérequis: Bachata 2 ou l'équivalent	Jeudi	20h	Studio 2	4	6 août	27 août
Bachata traditionnelle : introduction	Plongez dans les origines de la Bachata! Découvrez le style traditionnel dominicain, axé sur les jeux de pieds dynamiques et la connexion entre les partenaires.	Prérequis: Danses Latines - Débutant II, Bachata 1 ou l'équivalent	Jeudi	18h30	Studio 2	4	6 août	27 août
Bachatango : introduction	Explorez de nouvelles figures et éléments de style dans lesquels la sensualité de la Bachata fusionne avec l'élégance du Tango. Élargissez vos options sur la piste et affinez votre style.	Prérequis: Bachata 2 ou l'équivalent	Jeudi	20h	Studio 1	4	6 août	27 août