## I. **Présentation de l’activité :**

Qu’est-ce que la danse en ligne ?

Vous avez sûrement entendu parler du Madison ou de la Country ?

Ce sont des danses en ligne.

Danser en ligne, c’est apprendre une chorégraphie qui se danse seul mais en groupe ; tout le monde exécutant les mêmes pas.

## II. **Déroulement d’une séance type :**

Après quelques minutes d’échauffement, chacun se place pour former une ligne.

La danse s’acquiert petit à petit. Dans un premier temps, les pas sont enseignés sans musique, et pour affiner la chorégraphie, des petits groupes sont formés.

Chaque séance dure environ une heure, durant laquelle plusieurs pauses sont proposées, notamment pour une bonne hydratation.

## III. **Bienfaits :**

La danse en ligne développe la mobilité, le rythme, la mémoire et la confiance en soi.

Elle allie la grâce et l’effort, faisant travailler simultanément le corps et l’esprit.

## IV. **Lieux et horaires :**

- Résidence du Halage

Débutants : jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

Intermédiaires : jeudi de 10 h 45 à 11 h 45

- Salle René Renaud

Intermédiaires : mardi de 16 h à 16 h 50

Confirmés : jeudi de 16 h à 16 h 50