

### Contenu du cours

**Débutant :** Exploration des bases de la danse en ligne, avec de la belle musique. Familiarisation avec les danses de base telles, le cha-cha, le fox-trot, la rumba et tous les rythmes. À la première session, apprentissage notamment des danses traditionnelles. À la deuxième session, des nouveautés faciles, s’y ajouteront. En général, tous peuvent suivre des cours de danse en ligne, il suffit d’y mettre un petit effort et d’exercer notre souplesse.

**Intermédiaire :** Posséder les bases de la danse en ligne. C’est une suite de la danse en ligne de niveau débutant, et le fait d’être alerte est un atout. Pour réussir à emboîter le pas, il faut néanmoins avoir de la facilité à apprendre et une certaine connaissance de la danse. À noter qu’on apprend habituellement une nouvelle chorégraphie toutes les deux semaines.

---

### Objectifs généraux

Cette activité nous aide à conserver une bonne forme physique et favorise également notre capacité à préserver notre mémoire. Il s’agit tout d’abord d’aimer la danse et d’apprécier l’écoute de la musique. C’est ainsi que danser devient réellement un plaisir qui prend tout son sens, ce qui en fait un passe-temps agréable.