



Dossier de presse

BIG DANCE



www.bigdance.fr

10 Danses de salon en un seul cours

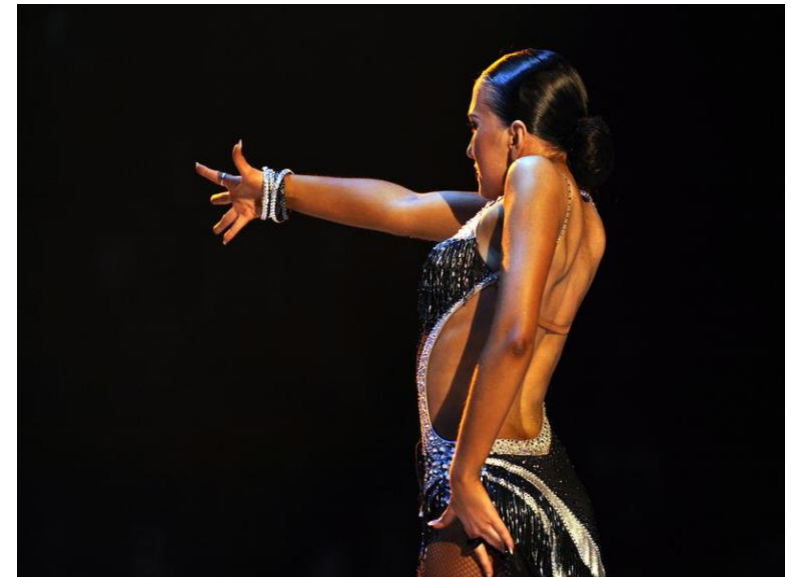
Samba / Salsa / Chacha / Jive / Rumba
Quick step / Tango / Valse
Merengue / Rock and roll

Un cours de danse sportive cardio-vasculaire pour tout public qui désire allier le sport et la danse de salon à travers ces différents styles.

BIG DANCE

Renseignements
Formations
Produits dérivés

www.bigdance.fr



Dix danses en une avec le BIG DANCE (Ballroom In Gym Dance)

La **danse de salon**, vous n'avez jamais tenté ? On la regarde souvent évoluer avec tant de grâce, de sensualité et de rigueur sans avoir eu l'idée de s'en approcher. On est parfois restées bouche bée devant les prouesses de Shy'm et Baptiste Giabiconi dans "Danse avec les stars" l'automne dernier... Alors on en redemande et on veut tester aussi !

Grâce aux programmes TV diffusés dans le monde :

Danse avec les stars – France / Ballroom Babies – Australie / Strictly Come Dancing – UK / ¡Mira Quién Baila! - Espagne / American Ballroom Challenge – USA

Aujourd'hui avec le **BIG DANCE** vous allez regretter d'avoir boudé cette discipline impressionnante.

Le BIG DANCE, c'est quoi ?

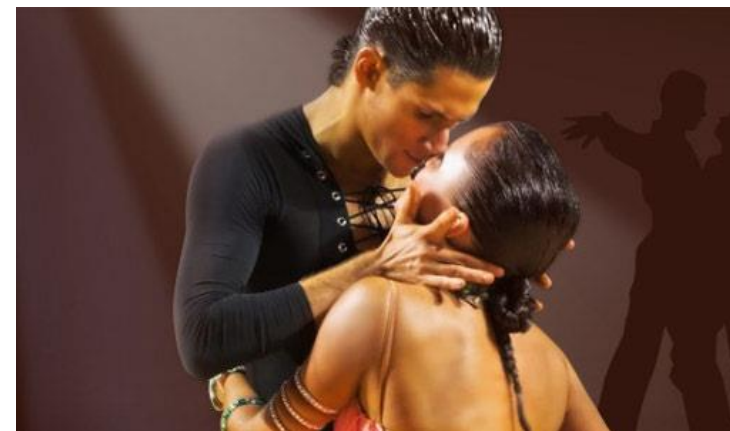
Le **BIG DANCE** allie les bienfaits de la **gym** aux plaisirs de la danse ! Il rassemble **10 danses**

de salon et vous invite à découvrir la **danse sportive** en un seul **cours de fitness**. Pour celles qui aiment varier les plaisirs, le BIG DANCE vous fait **bouger** avec des pas de **samba, salsa, chacha, jive, rumba, quick step, tango, valse, merengue** et **rock and roll, Salsa, Bollywood, Rumba Catalane**. Il vous fait vibrer autour d'un **programme d'entraînement cardiovasculaire intensif**, réalisé sur des **rythmes latinos**. On y apprend des pas où la synchronisation du bassin, des hanches, des bras et du buste est indispensable. Ici nul besoin de cavalier, on s'exerce seule à délier ses gambettes et à valser !

Le BIG DANCE ne vous emmène pas dans une seule et même **chorégraphie**, il vous transporte dans la bonne humeur pendant plus d'une heure, un pur bonheur ! Votre corps est mis à rude épreuve pour tenir le cap de ces **multiples danses** torrides et toniques. Etes vous prêts à vous lancer et à tester le **dancefloor** version **fitness** ?

Et pour mon corps dans tout ça ?

Le BIG DANCE ne fera pas de cadeau aux **calories** les plus tenaces ! Retenez cette chose : chaque cours vous fait **perdre environ 400 calories**. Plus que ça, en s'exerçant consciencieusement, on améliore sa **coordination** : maîtriser 10 danses et obtenir un sans faute vous propulse en haut du podium ! C'est excellent pour synchroniser les mouvements, notamment entre les bras et les jambes. Autre atout : pratiquer cette **activité fitness améliore l'endurance**, en même temps que vous vous éclatez, vous prenez soin de votre cœur. Enfin, le BIG DANCE est une véritable bulle d'oxygène : vous êtes bien dans votre corps mais aussi bien dans votre tête ! Se lancer seule ou entre copines c'est si facile ! Résultat des courses : vous gardez un moral d'acier et **entretenez votre forme**, pari gagné.



Pour qui ?

Pour chacune d'entre vous ! Le BIG DANCE invite tous les passionnés du Sport, de la Danse, des Danses de Salon **débutantes ou confirmées**, à s'essayer à ses rythmes endiablés. Les **cours** s'adaptent à tous niveaux. Rendez-vous donné à toutes celles qui souhaitent vivre un moment de plaisir partagé autour de la danse de salon nouvelle génération. Pour vous **remettre en forme**, vous changer l'esprit ou pour **performer dans une nouvelle discipline** de choc, le BIG DANCE n'attend que vous.

Côté pratique, je porte quoi ?

Inutile de sortir ses plus belles jupettes ou d'inviter les paillettes, une **tenue de danse** ou des **vêtements de fitness** seront parfaits pour rejoindre les cours.

C'est le moment de faire découvrir les Danses de Salon et la Danse Sportive dans le monde du fitness - Pour y arriver nous avons créé pour vous – BIG DANCE™. (Ballroom In Gym Dance)

Comment se déroule une séance de Big Dance ?

Le cours débute par une Samba qui sert **d'échauffements** pour **préparer le corps** . Une fois emportées par le **rythme** et la dynamique du cours, laissez vous aller sur les airs latinos en enchaînant les pas. Sur une **musique** de plus en plus effrénée, chacune suit les mouvements de valse, salsa, tango, rumba... les différentes disciplines entrent dans la **danse** ! Les **corps** se délient, **l'émotion** et la bonne humeur gagnent les danseuses qui se prêtent facilement au jeu de ce « marathon » d'un nouveau genre. L'effort est intense mais le plaisir immense ! Enfin, pour faire redescendre le rythme, le cours se termine par une phase d'**étirements** qui sont plus que nécessaires pour éviter les éventuelles courbatures du lendemain !

Les conseils d'un pro

Alain Courte, Master Trainer France, vous donne ses conseils pour débiter le **BIG DANCE** !

" Quand j'accueille des nouveaux élèves, je leur demande de bien analyser les pas en comptant et de ne pas se focaliser sur un mouvement qu'ils ne parviennent pas à réaliser la première fois ! Le programme **BIGDANCE** est très bien fait, les pratiquants ont quatre **chorégraphies** pour mémoriser ! Dans la première les élèves analysent les pas, dans la seconde ils comptent en faisant les pas, dans la troisième ils mémorisent la chorégraphie... et dans la quatrième ils se lâchent !"

Bienvenue au BIG DANCE™.





Contact :

Courte Alain -

2721C Vieille Route de Montauban

82410 Saint Etienne de Tulmont

06.09.55.40.08

alainbigdance@gmail.com www.bigdance.fr www.alaincourte.fr

BEGDA - Education Physique

Vice -Champion du Monde d'Aérobic 95 et 97

Champion de France Aérobic de 93 à 97

Champion d'Europe Aérobic 93 et 97

**Master Trainer France BIG DANCER
TM**

Agent Exclusif – BIGDANCE France

www.alaincourte.fr



BIG DANCE France - Formation et Diffusion de BIG DANCE™

© 2010 BIG DANCE™. Tous les droits réservés. Reproduction ou copie Interdite, partielle ou totale de ce document sans un consentement préalable de BIG DANCE™.

Pour toute question ou doute concernant les droits de reproduction contactez Alain Courte.