

TENGO TANGO TREGOR

**Samedi 24 et dimanche 25
Novembre 2018**

avec **Natalia ALMADA**
et **Philippe L'HOSTIS**

Samedi

- 14h-15h30 - Cours technique femme – Ouvert à tous
Explorer toutes les capacités corporelles - Gainage et mobilité
- 15h45-17h15 – Débutant / Intermédiaire
Travail de l'abrazo et de la marche - Trouver son confort et musicalité
- 17h30-19h00 – Intermédiaire et plus
Le huit, la clef pour construire les différentes figures
Différente forme d'accompagnement des huit

Auberge espagnole à 20h – Milonga à 21h

Dimanche

- 14h-15h30 - Débutant / Intermédiaire
Pivot, le travail de la jambe de base et le chemin dans le corps - Axe et rotation
- 15h45-17h15 – Débutant / Intermédiaire
Milonga - Structure et rythme
- 17h30-19h00 – Intermédiaire / Avancés
Enrichir son pivot - Fioriture, enrosque et planéo

Détails sur le site

Tarif sauf cours technique						+	Cours technique
	1 cours	2 cours	3 cours	4 cours	5 cours		
Adhérents	16 €	30 €	44 €	56 €	66 €		16 €
Non-adhérents	18 €	35 €	49 €	60 €	70 €		18 €

Centre St-Elivet – 18, rue de St-Elivet – 22300 LANNION

Inscriptions tengotangotregor@gmail.com ou alasaucetango@aol.com ou au **06-22-01-50-42**

**Samedi 16 et dimanche 17
Mars 2019**

avec **Carolina UDOVIKO**
et **Philippe L'HOSTIS**

Samedi

- 14h-15h30 - Cours technique femme – Ouvert à tous
Marcher avec des talons, positionner son corps, fioritures
- 15h45-17h15 – Débutant / Intermédiaire
Ocho cortado avec décalage sur la phrase musical et ajout de fioriture
- 17h30-19h00 – Intermédiaire et plus
Séquences complexe sacadas et ganchos (1)

Dimanche

- 14h-15h30 - Débutant / Intermédiaire
Système croisé et parallèle
- 15h45-17h15 – Débutant / Intermédiaire
Milonga: importance pisada dans le temps, traspié
- 17h30-19h00 – Intermédiaire / Avancés
Séquences complexe sacadas et ganchos (2)

