



La danse de société également appelée « danse de bal » est la forme mondaine de la pratique de la danse en réunion qui se fait en couple ou en groupe.

Elle fait partie des danses les plus anciennes.

Il s'agit d'une forme de danse conviviale divertissante qui favorise une approche ludique lors de son enseignement.

Cette danse de société est pratiquée sous forme de sport éducatif, démonstrations, compétitions ou simplement comme loisir.

Parmi les danses de société on distingue 2 types de danses :

- danses standards : Valse lente, valse Viennoise, Tango Européen, Slow Fox Strot et Qick Step.
- danses latines : Paso Doble, Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba et Rock.

Au sein d'Arden'Danses, Monique aborde ces principales danses au cours de la saison.

C'est un avantage pour la remise en forme ou la rééducation. Elle fait découvrir la musique, améliore le maintien et le savoir-faire en communauté : elle entretient la mémoire, la souplesse et la coordination du corps, elle éloigne le stress et la timidité.

La danse de société n'impose aucun investissement ou équipement particulier.

En revanche, il est conseillé de porter des chaussures de danses adaptées pour un meilleur maintien du pied afin d'évoluer dans d'excellentes conditions.

Ce style de danse est ouvert à tout type d'âge, tant que l'envie est là.

