

WARM UP FITNESS DANCE PLUS

1 / 3

Celebration

Chorégraphie

Claudia Romano

Musique

«Celebration» par The Weather Girls

Durée

05:21

Intro

2×8 Inspirer-expirer

1×8 Mobiliser le bassin

1×8 Mobiliser les chevilles

Refrain «Celebration»

1×8 Celebration (mvt des bras)

1-4 march av

5-8 Hanches double dr et g

1×8 Celebration (mvt des bras)

1-4 march en arr.

5-8 Hanches double dr et g

Strophe

1-4 step touch dr

5-8 double step touch dr

1-4 step touch g

5-8 double step touch g

1-4 step touch g

5-8 double step touch g

1-4 step touch dr

5-8 double step touch dr

2× Strophe

Isolement tête

2×8 Tourner tête à dr, milieu, g

2×8 Baisser la tête, milieu, lever

1×8 Pencher tête dr, milieu, g

1×8 Demi-cercle à dr

1×8 Demi-cercle à g

WARM UP FITNESS DANCE PLUS

2/3

Celebration

Chorégraphie

Claudia Romano

Musique

«Celebration» par The Weather Girls

Durée

05:21

Refrain «Celebration»

1×8 Celebration (mvt des bras)

1-4 march av

5-8 Hanches double dr et g

1×8 Celebration (mvt des bras)

1-4 march en arr.

5-8 Hanches double dr et g

2× Refrain

Strophe

1-4 step touch dr

5-8 double step touch dr

1-4 step touch g

5-8 double step touch g

1-4 step touch g

5-8 double step touch g

1-4 step touch dr

5-8 double step touch dr

2× Strophe

Isolement cage thoracique

1×8 déplacer lentement de côté

1×8 déplacer vite de côté

2×8 déplacer devant / derrière

2×8 cercles des épaules

1×8 cercles rapides des épaules
à dr et à g

Refrain «Celebration»

1×8 Celebration (mvt des bras)

1-4 march av

5-8 Hanches double dr et g

1×8 Celebration (mvt des bras)

1-4 march en arr.

5-8 Hanches double dr et g

2× Refrain

WARM UP FITNESS DANCE PLUS

3/3

Celebration

Chorégraphie

Claudia Romano

Musique

«Celebration» par The Weather Girls

Durée

05:21

Strophe

1-4 step touch dr

5-8 double step touch dr

1-4 step touch g

5-8 double step touch g

1-4 step touch g

5-8 double step touch g

1-4 step touch dr

5-8 double step touch dr

2× Strophe

Mobilisation du bassin

1×8 Mobilisation latérale à dr et à g

1×8 Mobilisation latérale à dr et à g rapidement

1×8 Mobilisation devant et derrière 1×8

1×8 Mobilisation devant et derrière rapidement

1×8 Cercle du bassin à dr

1×8 cercle du bassin à g

1×8 mobilisation du bassin à dr et à g rapidement

Refrain «Celebration»

1×8 Celebration (mvt des bras)

1-4 march vor

5-8 Hanches double dr et g

1×8 Celebration (mvt des bras)

1-4 march en arr.

5-8 Hanches double dr et g

2× Refrain

Pose finale

BALANCE FITNESS DANCE PLUS

CORE TRAINING

1 / 1

Beethoven's 5 Secrets

Chorégraphie

Claudia Romano

Musique

«Beethoven's 5 Secrets» par The Piano Guys

Durée

04:31

Tendu

1×8 tendu à dr dev et latéral

1×8 tendu à g devant et latéral

Dégagé

1×8 dégagé à dr dev et latéral

1×8 dégagé à g dev et latéral

Dégagé, demi plié, dégagé

1×8 dégagé à dr, demi-plié, dégagé à g

1×8 dégagé links, demi-plié, dégagé à dr

1×8 dégagé à dr, demi-plié, dégagé à g

1×8 dégagé links, demi-plié, dégagé à dr

Dégagé, Demi plié, relevé, dégagé, passé

2×8 dégagé à dr, demi-plié et relevé /
baisser, dégagé à g, passé à g

2×8 dégagé à g, demi-plié et relevé /
baisser, dégagé à dr, passé à dr

Tendu / dégagé

2×8 tendu à dr diagonal dev et
diagonal derr

2×8 dégagé à dr diagonal dev et
diagonal derr

2×8 tendu à g diagonal dev et
diagonal derr

2×8 dégagé à g diagonal dev et
diagonal derr

Relevé

4×8 relevé en première position

2× depuis le début (trois fois au total)

GLOSSAR – ÉQUILIBRE

Tendu	le tendu est un mouvement de la jambe qui part à plat sur le sol avec le pied qui se lève et se déplie jusqu'à la pointe du pied au sol tendue
Dégagé	tendu «libéré», la jambe se lève du sol
Demi plié	genoux pliés, les talons restent toujours au sol.
Passé	a pointe du pied de la jambe libre touche le genou de l'autre jambe
Relevé	se lever sur la pointe des pieds

CARDIO BOOSTER FITNESS DANCE PLUS

1/1

Dance to the Music

Chorégraphie

Claudia Romano

Musique

«Dance to the Music» par Sly & The Family Stone

Durée

03:37

Intro

4×8 Freestyle

2×8 Break

Refrain «Dance to the music»

1×8 step tap dev dr, step tap derr g g,
step tap dev dr et march g

1×8 step tap dev g, step tap derr dr,
step tap dev g und march dr

1×8 step tap dev dr, step tap derr g g,
step tap dev dr et march g

1×8 step tap dev g, step tap derr dr,
step tap dev g et march dr

Strophe

1×8 step touch dev

1×8 step and tap sur place

1×8 step touch derr

1×8 step and tap sur place

1×8 step touch dev

1×8 step and tap sur place

1×8 step touch derr

1×8 step and tap sur place

2× from the top (refrain et strophe)

4×8 Break

3× Refrain

2×8 Outro

ALLEGRETTO FITNESS DANCE PLUS

CHOREOGRAFIE/INTERVALL 1

1/4

Volare

Chorégraphie Claudia Romano
Musique «Volare» par The Gipsy Kings
Durée 03:23

Refrain «volare»

1-4	4er tap dr
5-8	½ mambo et triple step dr
1-4	4er tap g
5-8	½ mambo et triple step g
1-4	½ mambo dr derr et triple step dr
5-8	½ mambo g derr et triple step g
1-4	½ mambo dr dev avec rotation und triple step re
5-8	½ mambo g dev avec rotation et triple step g

Strophe

1-8	salsa dev / derr dr, double dr
1-8	salsa dev / derr g, double g
1-8	salsa de côté dr, double dr
1-8	salsa de côté g, double g
1-2	Prélude
4×	Refrain, strophe et prélude
1×	Refrain et strophe
	Pose finale

ADAGIO FITNESS DANCE PLUS

CHOREOGRAFIE / INTERVALL 2

2/4

That's the way I like it

Chorégraphie

Claudia Romano

Musique

«That's the way I like it» par KC & The Sunshine Band

Durée

03:57

Refrain «that's the way I like it»

123+4	march dev, ouvrir à +4
5-6	knee up g et dr
7+8	Isolement cage thoracique
123+4	march arr, ouvrir à +4
5-6	knee up g et dr
7+8	isolement cage thoracique
123+4	march dev, ouvrir à +4
5-6	knee up g et dr
7+8	isolement cage thoracique
123+4	march arr, ouvrir à +4
5-6	knee up g et dr
7+8	isolement cage thoracique

Strophe

1-6	tap cross dr, g, dr
7-8	freestyle
1-6	tap cross g, dr, g
7-8	freestyle
1-6	tap cross dr, g, dr
7-8	freestyle
1-6	tap cross g, dr, g
7-8	freestyle
4×	Refrain et strophe
2×	Refrain (course)

ALLEGRO FITNESS DANCE PLUS

CHOREOGRAFIE / INTERVALL 3

3/4

Shout

Chorégraphie

Claudia Romano

Musique

«Shout» par The Isley Brothers

Durée

04:55

Refrain «shout»

2×8 kick dr et march, kick g et march

2×8 ½ V-step dr dev et shake,
½ V-step dr derr et shake

2×8 kick dr et march, kick g et march

2×8 ½ V-step dr dev et shake,
½ V-step dr derr et shake

1–5 march dev

6–8 mobilisation latérale du bassin

1–4 march derr

5–8 mobilisation latérale du bassin

1–4 march dev

5–8 mobilisation latérale du bassin

1–4 march derr

5–8 mobilisation latérale du bassin

Strophe

2×8 step touch dr dev / derr

2×8 twist

2×8 step touch dr dev / derr

2×8 twist

1× **Refrain et strophe**

4×8 **Break**

1× **Refrain et strophe**

4×8 **Break**

ALLEGRO FITNESS DANCE PLUS **CHOREOGRAFIE/INTERVALL 3**

4/4

Shout

Chorégraphie

Claudia Romano

Musique

«Shout» par The Isley Brothers

Durée

04:55

2×8 kick dr et march, kick g et march

2×8 ½ V-step dr dev et shake,
½ V-step dr derr et shake

2×8 kick dr et march, kick g et march

2×8 ½ V-step dr dev et shake,
½ V-step dr derr et shake

8×8 kick dr et march, kick g et march

1-4 march dev

5-8 mobilisation latérale du bassin

1-5 march derr

6-8 mobilisation latérale du bassin

1-4 march dev

5-8 mobilisation latérale du bassin

1-4 march derr

5-8 mobilisation latérale du bassin

7×8 kick dr et march, kick g et march

COOLDOWN FITNESS DANCE PLUS

1/1

Let's Groove

Chorégraphie

Claudia Romano

Musique

«Let's Groove» par Earth, Wind & Fire

Durée

03:36

Intro

4×8 break

4×8 side to side avec mvt des hanches

Refrain

1×8 march côté dr et g

1×8 pose, bras haut/bas/haut/bas

1×8 march côté g et dr

1×8 pose, bras haut/bas/haut/bas

Strophe

4×8 side to side avec cercle bras

1×8 march ½ tempo dev

1×8 combi. bras dr et g

1×8 march ½ tempo dev

1×8 combi bras dr et g

2× Refrain et strophe

2× Refrain

4×8 step cross

4×8 pose, en bas et en haut

4×8 side to side avec mvt des hanches

STRETCHING FITNESS DANCE PLUS

STEHEND

1/1

What a wonderful world

Chorégraphie

Claudia Romano

Musique

«What a wonderful world» par Louis Armstrong

Durée

03:37

1×8	inspirer et expirer
2×8	intérieur cuisse dr
2×8	«what a wonderful world»
2×8	intérieur cuisse g
2×8	«what a wonderful world»
2×8	mollet dr
2×8	arrière cuisse dr
2×8	avant cuisse dr
2×8	«what a wonderful world»
2×8	côté cou dr, nuque, côté cou g
2×8	«what a wonderful world»
2×8	mollet g
2×8	arrière cuisse g
2×8	avant cuisse g
4×8	«what a wonderful world» 2×