

# 8 disciplines alliant fitness et danse

Style de danse	Kick-Power	Jazz-Dance	Danse africaine	Ballet pour amateurs	Aerobic(1)	Pole-Dance	Zumba	Nia
<b>Qu'est-ce que c'est?</b>	Mouvements inspirés des arts martiaux	Figures inspirées de la danse moderne	Mouvements et sauts reflétant le quotidien des pays d'Afrique	Figures typiques du ballet	Mouvements de gymnastique	Acrobaties sur une barre	Salsa et rythmes latinos	Mouvements empruntés à la danse, au pilates et aux arts martiaux
<b>Adapté à (*)</b>	Adolescents jusqu'aux personnes d'âge mûr	Tout le monde	Adolescents jusqu'aux personnes d'âge mûr	Jeunes et experts	Tout le monde	Jeunes jusqu'à 35 ans	Tout le monde	Age moyen et séniors
<b>Musique</b>	Hitparade	Jazz, Pop	rythmes africains	Classique en majorité	Hitparade	Hitparade	Musique latino	Instrumental
<b>Endurance</b>	6	4	6	3	6	2	5	4,5
<b>Puissance</b>	6	4,5	5	5,5	4,5	6	2,5	3,5
<b>Coordination</b>	4	5	4	6	3	4	3	4,5
<b>Mobilité</b>	5	6	6	6	4,5	6	4,5	3,5
<b>Concentration</b>	5	6	2	6	4,5	6	4	2,5
<b>Réduction du stress</b>	6	4	6	1,5	5	1	5,5	3,5
<b>Note finale</b>	5,3	4,9	4,8	4,7	4,6	4,2	4,1	3,7
<b>Appréciation globale</b>	<b>Bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Bon</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Peu satisfaisant</b>

(\*) Varie en fonction des connaissances et de la condition physiques de chacun.

De 5,5 à 6 = très bon; de 4,8 à 5,4 = bon; de 4,0 à 4,7 = satisfaisant; de 2,5 à 3,9 = peu satisfaisant; moins de 2,5 = insatisfaisant