

Step

Créé aux Etats-Unis en 1986, le Step est aujourd'hui devenu très populaire. Ce programme d'entraînement de type fitness doit son nom au seul matériel qui l'accompagne, une sorte de marche amovible (step en anglais). Le cours consiste à apprendre et réaliser une chorégraphie en enchaînant des pas de marche sur le plateau (monter/descendre, devant/derrière/sur les côtés) et autour de celui-ci (mambo, demi-tour...).

Du pas le plus simple (« basic step ») à d'autres plus compliqués (« double step touch ») il est ainsi possible de construire une multitude de combinaisons et de chorégraphies.

Venez vous éclater avec Stéphanie et Laure!

