




HAVANA IN FREIBURG 2. Edition

 English (p. 1-2)  Deutsch (S. 3-4)  Español (p. 5-6)  Français (p. 7-8)

 It is a program designed get in depth the roots of Cuban dances with "**Lexis Hernandez**" - one of the most prominent professional Cuban dancers in Europe. All courses are for Women and Men (**All dances are solo dances, only "Salsa and Son Couple" are partner dance. It means that you don't need a dance partner for "Salsa and Son Couple" because we organize this so you can dance in Couple:**

1. day, Friday, November 15 th.


	Sala 1
18:00 - 19:00 h	1) Son footwork
19:05 - 20:05 h	2) Rumba: Guaguanco y Columbia
20:10 - 21:10 h	3) Salsa (couple) with Rumba
21:30 - 02:00 h	 Pre Party  Free entry Donation basis



2. day, Saturday, November 16 th

	Sala 1	Sala 2
11:00 - 12:00 h	4) Afro Contemporáneo	
12:10 - 13:10 h	5) Lady Styling	9) Man Styling
14:30 - 15:30 h	6) Afro Palo Congo	
15:45 - 16:45 h	7) Son (couple)	
17:00 - 18:00 h	8) Salsa couple	
Not Party (we go to the Party "Winter Salsa Night" from "Tanzschule Gutmann" in Freiburg, look for it in internet)		

3. day, Sunday, November 17 th

	Sala 1
12:00 - 13:00 h	10) Reggaeton
14:15 - 15:15 h	11) Salsa couple
15:30 - 16:30 h	12) Salsa Fusion
16:35 - 17:30 h	13) Cooldown: Stretching y Meditation
19:30 - 00:00 h	 Part "A lo Cubano" Rueda, animation (Free entry Donation basis)

 **Ort:** Tanzhalle Freiburg, Tanzschule Timbalaye: Markgrafenstr. 38, Freiburg i. Br., Germany

 **REGISTRATION:** luisdance.cuba@gmail.com / + 49 (0) 176 706 18635

 **PRICES:** (will go up one week before, register now better):

Not-Students: 20€ pro workshop, or: 3 Workshops 58€ / 4 Workshops 68€ / 5 Workshops 85€,
Fullpass: 160€

Students: 15€ pro workshop, or: 3 Workshops 38€ / 4 Workshops 48 / 5 Workshops 60,
Fullpass: 130€



DESCRIPTION:

1) Son Footwork (solo dance): you can improve your Son skills and your styling in salsa solo.

2) Rumba (solo dance): Hier includes cuban Rumba two modalities: Guaguancó and Columbia. In this workshop we will go deep into the differences of each of them.

3/8/11) Salsa couple (couple dance): to work in couples, achieve fluidity, organic movements for both followers and leaders. Achieve a clean and beautiful style.

4) Afro-Contemporary (solo dance): it mixes Afro-Cuban movements with contemporary dance, creating a powerful fusion that takes your body movements to another level.

5) Lady Styling (solo dance): This is the perfect class for ladies to find their style, to give our dance a more authentic and feminine touch. In this workshop we will focus on body expression, arm work and body movement. Our goal will be to achieve a more stylized and attractive dance.

6) Afro Palo Congo (solo dance): In this workshop we will work afro palo, a very dynamic and intensive dance full of power.

7) Son in couple (couple dance): traditional cuban Son, the mother of Salsa. It is elegant and you can apply this to your salsa styling.


9) Man Styling (solo dance): we show you a free way to dance that you can apply when you dance also in couple.

10) Reggaeton (solo dance): it is for you who like the more urban, a little sensuality and fire to finish this journey.



12) Salsa Fusion (solo dance): we fuse the elements that we have already worked on in the previous workshops such as: Rumba.

13) Cool down: At the end we close with stretching and meditation, exercises to relax and to connect with yourself.

Cuban dinner with JESUS: An offer for those who want to taste the Cuban food on Saturday 16th. To participate you must register in advance. Information about schedules, prices and offers, contact Jesús López: jesus86080753@gmail.com or +49 1520 203333372.

: Ein Programm, das darauf abzielt, die Wurzeln der kubanischen Tänze mit „**Lexis Hernandez**“ - einer der prominentesten professionellen kubanischen Tänzerinnen in Europa - in der Tiefe kennenzulernen. Alle Kurse sind für Frauen und Männer (**Alle Tänze sind Solotänze, nur „Salsa Paartanz“ nicht. D. h. du brauchst kein Tanzpartner/in für „Salsa und Son Paartanz“ auch nicht, wir organisieren das so, dass du paarweise tanzen kannst**):

 **1. Tag: Freitag, 15. November**


	Sala 1
18:00 - 19:00 h	1) Son footwork
19:05 - 20:05 h	2) Rumba: Guaguanco y Columbia
20:10 - 21:10 h	3) Salsa (couple) with Rumba
21:30 - 02:00 h 	Pre Party  Eintritt frei Spendenbasis



 **2. Tag: Samstag, 16. November**

	Sala 1	Sala 2
11:00 - 12:00 h	4) Afro Contemporáneo	
12:10 - 13:10 h	5) Lady Styling	9) Man Styling
14:30 - 15:30 h	6) Afro Palo Congo	
15:45 - 16:45 h	7) Son (couple)	
17:00 - 18:00 h	8) Salsa couple	
Keine Party (wir gehen auf die Party „Winter Salsa Night“ der Tanzschule Gutmann in Freiburg, siehe im Internet)		

 **3. Tag: Sonntag, 17. November**

	Sala 1
12:00 - 13:00 h	10) Reggaeton
14:15 - 15:15 h	11) Salsa couple
15:30 - 16:30 h	12) Salsa Fusion
16:35 - 17:30 h	13) Cooldown: Stretching y Meditation
19:30 - 00:00 h 	Part "A lo Cubano" Rueda, animation (Eintritt frei Spendenbasis)

 **Ort:** Tanzhalle Freiburg, Tanzschule Timbalaye: Markgrafenstr. 38, Freiburg i. Br., Germany

 **ANMELDUNG:** luisdance.cuba@gmail.com / + 49 (0) 176 706 18635

 **PREISE** (Diese Preise werden eine Woche davor steigen, melde dich jetzt an):

Not-Students: 20€ pro workshop, or: 3 Workshops 58€ / 4 Workshops 68€ / 5 Workshops 85€,


Fullpass: 160€


Students: 15€ pro workshop, or: 3 Workshops 38€ / 4 Workshops 48 / 5 Workshops 60,


Fullpass: 130€





 **BESCHREIBUNG:**


 **1) Son Footwork (Solotanz):** Sie können Ihre Son-Fähigkeiten und Ihr Styling im Salsa-Solo verbessern.



 **2) Rumba (Solotanz):** Hier umfasst kubanische Rumba zwei Modalitäten: Guaguancó und Columbia. Wir werden uns mit den Unterschieden der beiden Varianten beschäftigen.


 **3/8/11) Salsa Couple (Paartanz):** in Paaren arbeiten, fließende, organische Bewegungen für Followers und Leaders. Ziel ist es, einen sauberen und schönen Stil zu entwickeln.


 **4) Afro-Contemporary (Solotanz):** Hier werden afrokubanische Bewegungen mit zeitgenössischem Tanz gemischt, was eine kraftvolle Fusion ergibt, die eure Körperbewegungen auf eine andere Ebene bringt.


 **5) Lady Styling (Solotanz):** Dies ist der perfekte Kurs für Damen, um ihren eigenen Stil zu finden, um unserem Tanz einen authentischen Touch zu geben. Wir werden uns auf den Körperausdruck, die Armarbeit und die Körperbewegung konzentrieren. Unser Ziel ist es, einen stilvolleren und attraktiveren Tanz zu erreichen.


 **6) Afro Palo Congo (Solotanz):** In diesem Workshop werden wir Afro Palo tanzen, ein sehr dynamischer und intensiver Tanz voller Kraft.

 **7) Son im Paar (Paartanz):** traditioneller kubanischer Son, die Mutter der Salsa. Er ist elegant und du kannst ihn auf deine  Salsa Styling anwenden.

 **9) Man Styling (Solotanz):** Wir zeigen euch eine freie Tanzweise, die ihr auch beim Paartanz anwenden könnt.

 **10) Reggaeton (Solotanz):** für alle, die es etwas urbaner mögen, ein bisschen Sinnlichkeit und Feuer zum Abschluss dieser Reise.

 **12) Salsa Fusion (Solotanz):** Wir verschmelzen die Elemente, die wir bereits in den vorherigen Workshops erarbeitet haben, wie z.B.: Rumba.

 **13) Cool down:** Zum Abschluss gibt es Dehnungs- und Meditationsübungen, um sich zu entspannen und mit sich selbst zu verbinden.

Kubanisches Essen mit JESUS: Ein Angebot für alle, die am Samstag, den 16. Juni, kubanische Gerichte probieren möchten. Um teilzunehmen, müssen Sie sich im Voraus anmelden. Informationen zu Terminen, Preisen und Angeboten erhalten Sie bei Jesús López: jesus86080753@gmail.com oder +49 1520 203333372.

🇪🇸 : HAVANA 🇪🇸 IN FREIBURG 🇩🇪 🇵🇷 la 2. edición: es un programa diseñado para conocer en profundidad las raíces de los bailes cubanos con Lexis, con "**Lexis Hernández**", una de las bailarinas cubanas profesionales más destacadas de Europa. Todos los cursos son para Mujeres y Hombres (**Todos los bailes son bailes sin pareja, sólo «Salsa y son en pareja» no. No necesitas pareja de baile tampoco, nosotros lo organizamos todo para que puedas bailar en Pareja**):

🇵🇷 1. Día: Viernes 15 de Noviembre

	Sala 1
18:00 - 19:00 h	1) Son footwork
19:05 - 20:05 h	2) Rumba: Guaguanco y Columbia
20:10 - 21:10 h	3) Salsa (couple) with Rumba
21:30 - 02:00 h 🤗	Pre Party 🤗 entrada libre, donaciones



🇵🇷 2. Día: Sábado 16 de Noviembre

	Sala 1	Sala 2
11:00 - 12:00 h	4) Afro Contemporáneo	
12:10 - 13:10 h	5) Lady Styling	9) Man Styling
14:30 - 15:30 h	6) Afro Palo Congo	
15:45 - 16:45 h	7) Son (couple)	
17:00 - 18:00 h	8) Salsa couple	
Not hay Party (vamos a la fiesta «Winter Salsa Night» de la escuela de baile Gutmann en Friburgo, ver en internet)		

🇵🇷 3. Día: Domingo 17 de Noviembre

	Sala 1
12:00 - 13:00 h	10) Reggaeton
14:15 - 15:15 h	11) Salsa couple
15:30 - 16:30 h	12) Salsa Fusion
16:35 - 17:30 h	13) Cooldown: Streching y Meditation
19:30 - 00:00 h 🤗	Part "A lo Cubano" Rueda, animación (entrada libre, donaciones)

📍 **Lugar:** Tanzhalle Freiburg, Tanzschule Timbalaye: Markgrafenstr. 38, Freiburg i. Br., Germany

🔑 **REGISTRO:** luisdance.cuba@gmail.com / + 49 (0) 176 706 18635

🛒 **PRECIOS** (Estos precios aumentarán una semana antes, inscríbese ahora):


Not-Students: 20€ pro workshop, or: 3 Workshops 58€ / 4 Workshops 68€ / 5 Workshops 85€,


Fullpass: 160€


Students: 15€ pro workshop, or: 3 Workshops 38€ / 4 Workshops 48 / 5 Workshops 60,


Fullpass: 130€


 **DESCRIPCIÓN:**


 **1) Son Footwork (baile solo):** mejorarás tus habilidades de Son y tu estilo en salsa solo.



 **2) Rumba (baile solo):** la Rumba Cubana incluye aquí dos modalidades: Guaguancó y Columbia. En este taller profundizaremos en las diferencias de cada una de ellas.


 **3/8 /11) Salsa pareja (baile en pareja):** para trabajar en pareja, lograr fluidez, movimientos orgánicos tanto para seguidores como para líderes. Lograr un estilo limpio y bello.


 **4) Afro-Contemporáneo (baile solo):** mezcla movimientos afrocubanos con danza contemporánea, creando una poderosa fusión que lleva los movimientos de tu cuerpo a otro nivel.


 **5) Lady Styling (baile solo):** Esta es la clase perfecta para que las damas encuentren su estilo, para darle a nuestro baile un toque más auténtico y femenino. Nos centraremos en la expresión corporal, el trabajo de brazos y el movimiento del cuerpo. Nuestro objetivo será conseguir un baile más estilizado y atractivo.


 **6) Afro Palo Congo (baile solo):** En este taller trabajaremos el afro palo, un baile muy dinámico e intenso lleno de fuerza.

 **7) Son en pareja (baile en pareja):** Son tradicional cubano, la madre de la Salsa. Es elegante y puedes aplicarlo a tu estilismo  salsa.

 **9) Man Styling (baile solo):** te mostramos una forma libre de bailar que podrás aplicar cuando bailes también en pareja.

 **10) Reggaeton (baile solo):** es para ti que te gusta lo más urbano, un poco de sensualidad y fuego para terminar este viaje.

 **12) Salsa Fusión (baile solo):** fusionamos los elementos que ya hemos trabajado en los talleres anteriores como: Rumba.

 **13) Cool down:** Al final cerramos con estiramientos y meditación, ejercicios para relajarte y conectar contigo mismo.

Comida cubana con Jesus: Una oferta para los que quieran degustar la comida cubana el sábado 16. Para participar hay que inscribirse previamente. Información sobre horarios, precios y ofertas, contactar con Jesús López: jesus86080753@gmail.com o +49 1520 203333372.

🇩🇪 🇨🇺 : C`est un programme conçu pour connaître en profondeur les racines des danses cubaines avec "**Lexis Hernández**", l'un des danseurs professionnels cubains les plus remarquables d'Europe. Tous les cours s'adressent aux femmes et aux hommes (**toutes les danses sont solo, seule « Salsa et son Couple » sont danse en couple : Vous n'avez pas besoin d'un partenaire de danse, nous organisons cela pour que vous puissiez danser en couple**):

🇵🇷 **1er jour, vendredi 15 novembre**

	Sala 1
18:00 - 19:00 h	1) Son footwork
19:05 - 20:05 h	2) Rumba: Guaguanco y Columbia
20:10 - 21:10 h	3) Salsa (couple) with Rumba
21:30 - 02:00 h 🥳	Pre Party 🥳 Entrée libre Base de don



🇵🇷 **2ème jour, samedi, novembre 16**

	Sala 1	Sala 2
11:00 - 12:00 h	4) Afro Contemporáneo	
12:10 - 13:10 h	5) Lady Styling	9) Man Styling
14:30 - 15:30 h	6) Afro Palo Congo	
15:45 - 16:45 h	7) Son (couple)	
17:00 - 18:00 h	8) Salsa couple	
pas de fête (nous allons à la fête « Winter Salsa Night » de l'école de danse Gutmann à Fribourg, voir sur Internet)		

🇵🇷 **3ème jour, dimanche, novembre 17**

	Sala 1
12:00 - 13:00 h	10) Reggaeton
14:15 - 15:15 h	11) Salsa couple
15:30 - 16:30 h	12) Salsa Fusion
16:35 - 17:30 h	13) Cooldown: Stretching y Meditation
19:30 - 00:00 h 🥳	Part "A lo Cubano" Rueda, animation (Entrée libre Base de don)

📍 **Lieu:** Tanzhalle Freiburg, Tanzschule Timbalaye: Markgrafenstr. 38, Freiburg i. Br., Germany


🔑 **INSCRIPTION:** luisdance.cuba@gmail.com / + 49 (0) 176 706 18635


🛒 **PRIX** Ces prix augmenteront une semaine avant, inscrivez-vous maintenant:


Not-Students: 20€ pro workshop, or: 3 Workshops 58€ / 4 Workshops 68€ / 5 Workshops 85€,
Fullpass: 160€


Students: 15€ pro workshop, or: 3 Workshops 38€ / 4 Workshops 48 / 5 Workshops 60,
Fullpass: 130€


 **DESCRIPTION:**


 **1) Son Footwork (danse solo):** vous pouvez améliorer vos compétences en Son et votre style en salsa solo.


 **2) Rumba (danse solo):** Rumba cubaine in deux modalités: Guaguancó et Columbia. Dans cet atelier, nous connaissons un peu de chacune d'entre elles.


 **3/8/11) Salsa Couple (danse en couple):** travailler en couple, atteindre la fluidité, les mouvements organiques pour les suiveurs et les leaders. Obtenir un style propre et beau.


 **4) A fro-Contemporain (danse solo):** il s'agit d'un mélange de mouvements afro-cubains et de danse contemporaine, créant une fusion puissante qui amène vos mouvements corporels à un autre niveau.


 **5) Lady Styling (danse solo):** C'est le cours idéal pour les femmes qui souhaitent trouver leur style, pour donner à leur danse une touche plus authentique et plus féminine. Dans cet atelier, nous nous concentrerons sur l'expression corporelle, le travail des bras et les mouvements du corps. Notre objectif est d'obtenir une danse plus stylisée et attrayante.


 **6) Afro Palo Congo (danse solo) :** Dans cet atelier, nous travaillerons l'afro palo, une danse très dynamique et intensive pleine de puissance.

 **7) Son en couple (danse en couple) :** Son traditionnel cubain, la mère de la Salsa. Il est élégant et vous pouvez l'appliquer à votre style salsa.

 **9 Man Styling (danse solo):** nous vous montrons une façon libre de danser que vous pouvez appliquer lorsque vous dansez en couple.

 **12) Salsa Fusion (danse solo):** nous fusionnons les éléments que nous avons déjà travaillés dans les ateliers précédents tels que: Rumba.

 **10 Reggaeton (danse solo):** c'est pour vous qui aimez le plus urbain, un peu de sensualité et de feu pour terminer ce voyage.

 **13) Cool down:** A la fin, nous terminons avec des étirements et de la méditation, des exercices pour se détendre et se connecter avec soi-même.

Diner cubain avec JESUS: Une offre pour ceux qui veulent goûter la cuisine cubaine le samedi 16. Pour participer, vous devez vous inscrire à l'avance. Pour plus d'informations sur les horaires, les prix et les autres, contactez Jesús López : jesus86080753@gmail.com ou +49 1520 20333372.