

À propos de notre équipe de danse... About our Professional Dance Team..

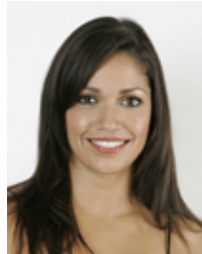


**URIEL
ARREGUIN**

Né au Mexique, Uriel a débuté la danse professionnellement à l'âge de 15 ans. Il a dansé notamment au Ballet National

de Mexico, en plus d'enseigner et d'être chorégraphe pour de nombreux spectacles. Dès son arrivée à Montréal, il a dansé dans Rock'n Roll, Broadway, Dalida... Une Vie, la série télévisée Cover Girl, Les Crooners, Bombay Blue, et il est maintenant un des excellents chorégraphes danseurs à l'émission Le Match des Étoiles. Il est spécialisé dans les danses latines, sociales, modernes, les comédies musicales, le ballet jazz et classique, et même les acrobaties aériennes. Il excelle notamment par sa facilité à rendre la danse accessible à tous...

Uriel was born in Mexico and started to dance professionally at the age of 15. For several years he danced with the National Ballet of Mexico. Uriel has worked on numerous productions, as well as being the artistic director of many. Since his arrival in Montreal, Uriel has performed on various stage productions, such as Rock'n Roll, Broadway, Dalida... Une Vie, Bombay Blue, the television series, Cover Girl and Les Crooners, and is presently one of the exceptional choreographers on the television show, Le Match des Étoiles. He is a versatile dancer, specializing in Latin dance, social, contemporary, Broadway musicals, classical and jazz ballet as well as aerial acrobatics.



**VIRIDIANA
BUSTOS**

Viridiana est née au Mexique où elle a appris le ballet classique, les danses modernes et le jazz au "Royal Academy and

Conservatory of Dance". Par la suite, elle a étudié la danse aux Etats-Unis et a également enseigné et agit comme chorégraphe pour de nombreux congrès. À Montréal depuis 10 ans elle a dansé dans plusieurs productions, vidéoclips et émissions de télévision dont La Fureur et le Match des Étoiles comme danseuse et chorégraphe. Au casino de Montréal, elle a dansé dans Danse Sing, Broadway et Dalida... Une Vie. Très polyvalente, charismatique et avec une énergie contagieuse, elle transmet facilement sa passion pour tous les styles de danse...

Born in Mexico, Viridiana studied classical ballet, contemporary dance as well as jazz at the Royal Academy and Conservatory of Dance. She continued her dance training at distinguished schools in the US, and also taught dance and worked as choreographer for several dance conventions. She has been living in Montreal for more than ten years and has taught dance and performed professionally in several productions, music videos as well as television shows. She has performed in such musicals as Danse Sing, Broadway and Dalida... Une Vie. Viridiana is presently a regular dancer and choreographer on La Fureur and Le Match des Étoiles.

PROGRAMME DE DANSE

Session d'été 2008

Du 2 juillet au 7 septembre
(10 semaines)

DANCE PROGRAM

2008 Summer Session

July 2 to September 7
(10 weeks)

PORTES OUVERTES 23-30 juin

Amenez vos amis essayer
vos cours préférés
gratuitement
durant cette semaine!

OPEN HOUSE June 23 - 30!

Bring your friends to try our
free classes all week long!

Nouveau cours! New Class!

LATINO GROOVE

Mercredi/Wednesday
19h (60 min)
avec Viridiana Bustos,
chorégraphe et
danseuse du Match
des étoiles.

COURS PRIVÉS ET SEMI PRIVÉS

disponibles durant tout l'été
Private & semi-private classes
available throughout the summer.
Info: Nathalie Lambert
(514) 845-2233 poste 231

Dansez
avec nous au MAA

2070, rue Peel, Montréal QC
(514) 845-2233 poste 231
www.clubsportifmaa.com
Membre du Groupe Cambridge

MAA
CLUB SPORTIF MAA
MONTRÉAL

Programme de danse - Été 2008

Summer 2008 Dance Program

2 juillet - 7 septembre (10 semaines)

July 2 to September 7 (10 weeks)

LUN/MON	MAR/TUES	MER/WED	JEU/THURS	VEN/FRI	SAM/SAT
	12h20 - 13h20 Cardio-Danse Uriel			12h20 - 13h20 Cardio-Danse Uriel	10h30 - 12h00 Cardio-Danse Extra Uriel
17h30 - 18h30 Zumba Cardio-Danse Viridiana		17h30 - 19h00 Sexy Danse Viridiana	17h30 - 18h30 Cardio-Danse Uriel		
		19h00- 20h00 Latino Groove Viridiana	18h30 - 20h00 Chorégraphie Uriel	Studio 2 (2e étage/ 2nd floor) Studio 4 (2e étage/ 2nd floor)	

COURS DE DANSE PRIVÉS ET SEMI PRIVÉS

Votre cours favori n'est pas offert cette session? Il est possible de prendre des cours privés et semi privés avec nos professeurs de danse durant tout l'été!
Coût: 80\$ de l'heure (plus taxes)

LUNDI

• **ZUMBA CARDIO-DANSE:** 17h30 (60 min) avec Viridiana Bustos. Découvrez pourquoi Zumba ne cesse de gagner en popularité aux USA et partout dans le monde! Zumba est un parfait mélange de rythmes latins et d'exercices de cardio danse utilisant des pas de base, des chorégraphies simplifiées et des enchaînements décortiqués pour que le rythme demeure soutenu et les bienfaits se fassent sentir!

MARDI

• **CARDIO-DANSE:** 12h20 (60 min) avec Uriel Arreguin. Joignez-vous à Uriel, chorégraphe et danseur de l'émission le Match des Étoiles à Radio-Canada pour la forme et le plaisir de danser. Ce cours est un excellent entraînement cardiovasculaire et musculaire.

MERCREDI

• **SEXY DANSE:** 17h30 (90 min) avec Viridiana Bustos. Renouez avec votre sensualité et apprenez des mouvements et chorégraphies originales. Une excellente façon de tonifier vos muscles tout en vous amusant. Pour femmes seulement.

• **NOUVEAU! LATINO GROOVE:** 19h00 (60 min) avec Viridiana Bustos. Ce cours comprend un parfait mélange d'apprentissage des pas de base de tous les styles latins les plus populaires et de cardio latino pour vous donner également les bénéfices d'un entraînement complet. Amusant et efficace!!!

JEUDI

• **CARDIO-DANSE:** 17h30 (60 min) avec Uriel Arreguin. Joignez-vous à Uriel, chorégraphe et danseur de l'émission le Match des Étoiles à Radio-Canada pour la forme et le plaisir de danser.

• **CHORÉGRAPHIE:** 18h30 (90 min) avec Uriel Arreguin. Ce cours vous permettra d'apprendre des chorégraphies inspirées du Match des Étoiles dans différents styles de danse.

VENDREDI

• **CARDIO-DANSE:** 12h20 (60 min) avec Uriel Arreguin. Soyez prêt à suer et à sentir vos muscles travailler dans ce cours!

SAMEDI

• **CARDIO-DANSE EXTRA:** 10h30 (90 min) avec Uriel Arreguin. Venez découvrir ce cours de cardio-danse auquel on a ajouté des exercices pour le haut du corps et des étirements.

PRIVATE AND SEMI-PRIVATE CLASSES

Your favorite dance is not on the schedule this session? Our professional dance instructors are available for private and semi-private classes throughout the summer! Cost: \$80 /hour (plus taxes)

MONDAY

• **ZUMBA CARDIO-DANSE:** 17h30 (60 min) with Viridiana Bustos. Come and discover why Zumba is the new fitness rage in the States and all over the world. This dance class is the perfect fusion of Latin rhythms and cardio dance exercises. You will use basic steps, easy choreography and interval training where fast and slow beats are combined to tone and sculpt your body while burning fat

TUESDAY

• **CARDIO-DANSE:** 12h20 (60 min) with Uriel Arreguin. Shape up with this fast-paced dance class and burn off those calories with Uriel, professional dancer and choreographer of Le Match des Étoiles.

WEDNESDAY

• **SEXY DANSE:** 17h30 (90 min) with Viridiana Bustos. This sensual dance class is great for toning muscles with slow controlled moves using a variety of hip rolls and body waves. For women only.

• **NEW! LATINO GROOVE:** 19h00 (60 min) with Viridiana Bustos. Have fun in this exhilarating class that includes the perfect mix of Latin basics dance steps and Cardio Latino moves. You will feel the tropical heat and get all of the workout benefits while learning all the hottest Latino steps.

THURSDAY

• **CARDIO-DANSE:** 17h30 (60 min) with Uriel Arreguin. Shape up with this fast-paced dance class and burn off those calories with Uriel, professional dancer and choreographer of Le Match des Étoiles.

• **CHOREOGRAPHY:** 18h30 (90 min) with Uriel Arreguin. Learn Uriel's special choreographies as seen on Les Match des Étoiles and master the basic steps of different dance styles, from samba to hip-hop, and belly dance to jazz...

FRIDAY

• **CARDIO-DANSE:** 12h20 (60 min) with Uriel Arreguin. Get ready to sweat in this high intensity cardio dance class!

SATURDAY

• **CARDIO DANCE EXTRA:** 10h30 (90 min) with Uriel Arreguin. Come and discover this great cardio fun dance workout plus upper body work and stretches!

COÛT POUR SESSION DE 10 SEMAINES

COST FOR 10 WEEK SESSION

Membres: Gratuit (inscription requise)
Members: Free (registration required)

Invités/Guests:

- Cours de 60 min class 125\$
- Cours de 75 min class 165\$
- Cours de 90 min class 195\$
- Un cours/one class 25\$

Plus taxes.

Veillez noter que les cours ne sont pas remboursables. /Class fees are non-refundable.

INFORMATION & INSCRIPTION/REGISTRATION

Nathalie Lambert
(514) 845-2233, poste 231
nlambert@clubsportifmaa.com

N.B: Comme nous travaillons avec des professeurs qui sont aussi danseurs et chorégraphes professionnels, il se peut qu'ils ne soient pas disponibles pour tous les cours et qu'il y ait parfois des substituts.

N.B: Due to the fact that we work with highly qualified professional dance teachers that are still active as dancers and choreographers, we may have to replace them with other teachers from time to time.