

CHAMPS LEXICAL

Chili Shape'N Dance :

Concept fitness danse reggaeton accessible à tous quelque soit l'âge, la morphologie, le niveau où le sexe.

Chili Dance :

Chorégraphie Reggaeton caliente cumulant deux combos amenés pas après pas à travers la pédagogie fitness du type "LIA" et "STEP". Un cours de **Chili Dance** est composé de 3 Chili Warm up .

Chili Warm up :

échauffement de début de cours avant d'entamer l'apprentissage de la chorégraphie

Chili Dance. Il y en a trois :

- Chili Warm up 1 - Articulation :

On commence à déverrouiller chaque partie du corps , c'est un échauffement articulaire.

- Chili Warm up 2- Bas du corps :

On enchaîne des pas de danses engageant les muscles du bas du corps, c'est un échauffement musculaire.

- Chili Warm up 3 - Coordination :

On reproduit des pas de danses qui nécessitent coordination bras et jambes sur le rythme musical imposé, c'est un échauffement cardio-vasculaire.

Le refrain est le même en fonction du warm up.

Combo 1 : Première partie de la Chili Chorégraphie de 4 x 8 temps.

Combo 2 :Deuxième partie de la Chili Chorégraphie de 3 x 8 temps, avec Jingle intégré.

Mix Combo :Cumul de la première partie et deuxième partie de la Chili Chorégraphie soit 7 x 8 temps.

Chili Shape :

Chorégraphie de renforcement musculaire au poids du corps sous formes de circuits training avec un chronomètre musical imposé.

Routine Pimentée :

Circuit training de 4 exercices englobant chaque partie du corps. Idéal pour sculpter son corps.

Cardio Pimenté :

Circuit training sous forme d'endurance musculaire. Idéal pour brûler des calories.

Chili Rest :

Retour au calme sous forme de chorégraphie lente.

Chili Stretch :

Étirements libres

Chili Instructeur :

Coach sportif ou danseur ayant été formée par Naela Savidan ,et ayant les droit de dispenser le concept.

Chili chorégraphe :

Chorégraphe qui crée les chorégraphie de chaque Edition (**Shape** ou **Dance**)

Moombahton :

Le moombahton est un genre de fusion musical entre la house et le reggaeton, créé par le disc jockey et producteur américain Dave Nada à Washington, DC., en 2009

Reggaeton :

Le reggaeton, est un genre musical apparu dans les années 2000, qui tire ses origines de la musique des Caraïbes. Le son dérive du reggae en espagnol du Panama. À Porto Rico, ce reggae en espagnol se caractérise par différentes paroles et divers instruments, et se popularise sous le nom de reggaeton

Pédagogie :

La pédagogie est l'art d'enseigner. Le terme rassemble les méthodes et pratiques d'enseignement requises pour transmettre un savoir, un savoir-faire et un savoir-être.

Jingle: "Chili **Shape'N **Dance**"**

Phrase répétitive et symbolique qui représente le concept et qui est intégrée dans la chorégraphie.