



# Dansons en famille !

En ces temps de confinement, tout le monde a besoin de **bouger** : pour se détendre, maintenir une activité physique, passer un moment de **complicité** avec sa famille et de prendre un boost d'endorphine et de **bonne humeur**.

Alors, pour allier tout ça, voici une **playlist** pour danser tous ensemble.

Vous pouvez adapter le nombre de musique et la durée de la séance en fonction de l'âge des enfants.  
*Par exemple, 1 seule pour les tous petits c'est déjà bien, ou alors 1h avec les ados.*

Rappelez-vous, le principal c'est vraiment de passer un bon moment en famille. On s'en fiche de faire le bon pas, être dans le rythme, ... Faites comme vous pouvez.

## Petits

- [La danse des Titounis \\*](#)
- [Les Minions - Electronic Song \\*](#)
- [I like to move it - BO Madagascar \\*](#)

## Familial \*

- Taylor Swift - Shake It Off
- Zumba Family
- Luis Fonsi - Calypso

## Ados / Adultes \*

- Mark Romson & Bruno Mars - Uptown Funk
- Shakira - Chantaje
- DJ Snake - Loco Contigo

\* liens cliquables

Liens cliquables des petits

<https://www.youtube.com/watch?v=xgZtRa5nbd8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

Lien du reste de la playlist (familial et ados/adultes)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLT7TV9qiH3eH7Yq--I4vJzeDNoJmjPYLz>

Poussez les meubles  
Montez le volume.  
Et surtout lachez-vous !

