

**Border Boosters
Square & Round
Dance
Association
(BBS&RDA)**

**Fun, Fitness, and Friendship
Set to Music**



www.squaredance.qc.ca

www.facebook.com/dansecarreeMontreal



Clubs – we are not-for-profit, promoting fun, wellness, and fitness; dancing is weekly from September thru April.

Greenfield Park, Quebec (Seaway Swingers)
Michael Malone – mmalone@primus.ca
514-947-8973

Alexandria, Ontario (Glengarry Tartans)
Bryan Anderson – bandsanderson@rogers.com
613-678-1681

Cornwall, Ontario (Swinging B's)
Iris Swerdfeger – iris.swerdfeger@gmail.com
613-937-3455

Dollard-Des-Ormeaux, Quebec (Swinging Stars)
Swinging_stars.ddo@gmail.com
514-907-0953



Looking to get out and do something different? Come and try modern square dancing. No special skills are needed. If you can walk, you can dance. Everyone is welcome – including people with 2 left feet. No judgement!!! We are not professionals!

Modern Square Dancing

It's good for you...

Physically – it's a great way to exercise without even realising it – but it's too much FUN to call exercise!

Mentally – you have to pay attention – the concentration required helps keep your mind active!

Socially – you will make new friends as you dance in groups of 8!!



- No experience or partner required to join in. The dance leader will teach everything you need to know.
- Casual dress and comfy shoes are the only dress requirement.
- A wide variety of music is used to satisfy every ear.
- Make your next DATE a DANCE!

Association pour la Promotion des Danses Carrée et Ronde (BBS&RDA)

Une source de plaisir, de santé
et d'amitié
mise en musique



www.squaredance.qc.ca

www.facebook.com/dansecarreeMontreal

LA DANSE CARRÉE

Très facile.
Rien de mieux.

Les clubs – nous sommes une association à but non lucratif, qui fait la promotion du plaisir, du bien-être et de la forme physique. Les danses ont lieu chaque semaine de septembre à avril.

Greenfield Park, Québec (Seaway Swingers)
Michael Malone – mmalone@primus.ca
514-947-8973

Alexandria, Ontario (Glengarry Tartans)
Bryan Anderson – bandsanderson@rogers.com
613-678-1681

Cornwall, Ontario (Swinging B's)
Iris Swerdfeger – iris.swerdfeger@gmail.com
613-937-3455

Dollard-des-Ormeaux, Québec (Swinging Stars)
Swinging.stars.ddo@gmail.com
514-907-0953

Vive La Vie-



Dansons!

Vous cherchez à sortir et à faire quelque chose de différent? Venez essayer la danse carrée moderne. Aucune compétence particulière n'est requise. Si vous pouvez marcher, vous pouvez danser. Tout le monde est le bienvenu, y compris les personnes ayant 2 pieds gauches. Pas de jugement !!! Nous ne sommes pas des professionnels!

La danse carrée moderne

C'est bon pour toi...

Physiquement – c'est une excellente façon de faire de l'exercice sans même s'en rendre compte – mais c'est trop AMUSANT pour appeler cela de l'exercice!

Mentalement – vous devez faire attention – la concentration requise aide à garder votre esprit actif!

Socialement – vous vous ferez de nouveaux amis en dansant en groupes de 8 !!



- Aucune expérience ni partenaire n'est requis pour participer. Le maître de danse vous enseignera tout ce que vous devez savoir.
- Une tenue décontractée et des chaussures confortables sont le seul code vestimentaire.
- Une grande variété de musique est utilisée pour satisfaire toutes les oreilles.
- Faites en sorte que votre prochaine sortie soit une sortie de DANSE!