



# The morning after

Musique : The Morning After (Nathan CARTER) (91 bpm)  
Danse en ligne 4 murs, 16 temps, Two-Step, Grand Débutant  
Chorégraphe Gary O'REILLY & Maggie GALLAGHER (novembre 2022)

**Introduction : 32 comptes (16 temps chantés + 16 temps tous instruments)**

1-8 R & L HEEL STRUTS FWD, R MAMBO STEP, L & R TOE STRUTS BACK, L COASTER STEP,  
1&2& Heel Strut D, Heel Strut G  
3&4 Mambo Step D,  
5&6& Toe Strut G back, Toe Strut D back  
7&8 Coaster Step G,

9-16 R 1/4 R JAZZ TRIANGLE, SWIVELS TO L, CLAP, SWIVELS TO R, CLAP  
1-2 Jazz box PD avec 1/4 tour D  
5&6& Swivels à G, swivels à G, Clap,  
7&8& Swivels à D, swivels à D, Clap

---

Fiche de danse réservée exclusivement aux membres de l'association

---