SWEET PORTLAND DREAMS

Chorégraphes : Amy Glass, Rebecca Lee, Jean-Pierre Madge, Simon Ward, Niels Poulsen

Count : 64 temps – 2 murs **Niveau :** Intermédiaire+
Musique : Sweet Dreams (Are Made of This) – Eurythmics (2005 Remaster)

***Compte Départ** : **16 temps** – pdc sur PG face à 1h30*

Comptes	Description	Description, sens	Murs
Section 1	**WALK RLR, DIAMOND ¼ L, BEHIND, 1/8 L, R STEP LOCK STEP**		
1-2-3	PD en avant, PG en avant, PD en avant	Walk RLR	1h30
4&5	PG croisé devant PD, 1/8 t à gauche avec PD à droite (12h), 1/8 t à gauche avec PG derrière PD (10h30)	¼ Diamond L	12h 10h30
6-7	PD en arrière, 1/8 t à gauche avec PG à gauche	Final diamond	9h
8&1	PD en avant, PG croisé derrière PD, PD en avant	Step lock step R	
Section 2	**ROCK L FWD, L BACK, ¼ R SIDE STEP R, HOLD, BALL SIDE, POINT L**		
2-3	PG en avant, ramener pdc sur PD	Rock step L	9h
4-5	PG en arrière, ¼ t à droite avec PD à droite	Back, ¼ R	12h
6&7	Pause, PG à côté du PD, PD à droite avec préparation du corps légèrement à droite	Hold, ball side	
8	Pointe PG à gauche	Pointe	
Section 3	**L ROLLING VINE, TOUCH TOGETHER, ½ TURN R WALK AROUND**		
1-2-3-4	¼ t à gauche avec PG en avant, ½ t à gauche avec PD en arrière, ¼ t à gauche avec PG à gauche, pointe PD à côté du PG	Rolling vine L touch	12h
5-6-7-8	1/8 t à droite avec PD en avant, 1/8 t à droite avec PG en avant, 1/8 t à droite avec PD en avant, 1/8 t à droite avec PG en avant	½ Turn around R	6h
Section 4	**SYNCOPATED R&L ROCKS FWD, BACK OUT OUT L, POP R KNEE IN, POP R KNEE OUT, KICK R**		
1-2&	PD en avant, ramener pdc sur PG, PD à côté du PG	Syncopated rocks R	6h
3-4	PG en avant, ramener pdc sur PD	L	
&5	PG en arrière à gauche, PD en arrière et à droite avec genou diagonale D	Out L out R	
6-7-8	Genou droit tourné à gauche, genou droit tourné à droite, lancer PD en diagonale avant droite (corps tourné à 7h30)	Twist R knee in out Kick R	7h30
Section 5	**BEHIND SIDE CROSS, L STEP LOCK STEP, STEP ½ L, LOOK OVER R SHOULDER**		
1-2-3	PD croisé derrière PG, 1/8 tour à gauche avec PG à gauche, 1/8 t à gauche avec PD en avant	Behind side fwd ¼ L	4h30
4&5	PG en avant, PD croisé derrière PG, PG en avant	Step lock step L	
6-7-8	PD en avant, ½ t à gauche avec PG en avant garder pdc sur PD en arrière, Regard au-dessus de l'épaule droite	Step turn L, look over shoulder R	10h30 4h30
Section 6	**BOUNCE HEAD 4 TIMES, WALK R L, ¼ L BIG STEP SLIDE TO R SIDE**		
1-2-3-4	Ramener le visage sur 4 temps (bounces) 1/8 t à chaque fois et ramener pdc sur PG au 4ème temps	1/8 4x bounce head	10h30
5-6	PD en avant, PG en avant	Walk RL	
7-8	¼ t à droite avec grand pas PD à droite, ramener lentement PG à côté du PD	¼ big step R, slide	7h30

Section 7	**BALL CROSS, HOLD, BALL BEHIND, HOLD, & 1/8 L ROCK FWD, RECOVER SWEEP 1/8 R, BACK ROCK**		
&1-2	PG à côté du PD, PD croisé devant PG, pause	Ball cross hold	7h30
&3-4	PG à gauche, PD croisé derrière PG, pause	Ball behind hold	
&5-6	PG à gauche, 1/8 t à gauche avec PD croisé devant PG (6h), 1/8 t à droite	Ball 1/8 rock step	6h
	en ramenant pdc sur PG avec sweep du PD de l'avant vers l'arrière (7h30)	Sweep (1/8)	7h30
7-8	PD en arrière en levant le genou gauche, ramener pdc sur PG en avant		
Section 8	**FULL TURN, CHA CHA WALK AROUND**		
1-2	PD en avant, ¼ à gauche avec PG en avant	Full turn chacha	4h30
3-4	PD en avant, ¼ t à gauche avec PG en avant	Walk around	1h30
5-6	PD en avant, ¼ t à gauche avec PG en avant		10h30
7-8	PD en avant ¼ t à gauche avec PG en avant		7h30
	Sur cette section roulez des hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre au moment des ¼ de tour		
	ENDING : La danse se termine au 8ème mur (début à 6h) à la fin de la section 4 face à 12h		
	OPTION COOL : Au 4ème mur à 12h il y a une pause dans la chanson pendant les comptes &5 6 7 8 de la section 4 faire les pas suivants : &5 regardez le sol avec out out en arrière, 6 pause, 7 pause, 8 levez le regard avec kick du PD en diagonale avant,		
	RESTARTS :		
	Au 2ème mur à la fin de la section 3 faire 1/8 t à droite restart à 1h30		
	Au 3ème mur et 5ème mur à la fin de la section 7		
	Recommencez en gardant votre sourire		
	Si vous constatez des erreurs, merci de me contacter par mail : christine.diorio@wanadoo.fr		
	8 juin 2026		

Sweet Portland Dreams

Count: 64 **Wall:** 2 **Level:** High Intermediate Cha Cha

Choreographer: Amy Glass (USA), Rebecca Lee (MY), Jean-Pierre Madge (CH), Guyton Mundy (USA), Simon Ward (AUS) & Niels Poulsen (DK) - May 2026

Music: Sweet Dreams (Are Made of This) - Eurythmics : (2005 Remaster)

Buy on iTunes. Note: make sure to download correct version of song!

Intro: 16 counts from first beat in music. App. 8 secs. into track. Start with weight on L (facing 1:30)

*****3 easy restarts: Walls 2, 3 and 5**

[1 – 9] Walk RLR, diamond ¼ L, behind, 1/8 L side L, R step lock step

1 – 3	Walk R fwd (1), walk L fwd (2), walk R fwd (3) 1:30
4&5	Cross L over R (4), turn 1/8 L stepping R to R side (&), turn 1/8 L stepping L behind R (5) 10:30
6 – 7	Step back on R (6), turn 1/8 L stepping L to L side (7) 9:00
8&1	Step R fwd (8), lock L behind R (&), step R fwd (1) 9:00

[10 – 16] Rock L fwd, L back, ¼ R side step R, Hold, ball side, point L

2 – 3	Rock fwd on L (2), recover back on R (3) 9:00
4 – 5	Step back on L (4), turn ¼ R stepping R to R side (5) 12:00
6&7	HOLD (6), step L next to R (&), step R to R side prepping body slightly to R (7) 12:00
8	Point L to L side (8)

[17 – 24] L rolling vine, touch together, ½ turn R walk around

1 – 4	Turn ¼ L stepping L fwd (1), turn ½ L stepping back on R (2), turn ¼ L stepping L to L side (3), touch R next to L (4) 12:00
5 – 8	Turn 1/8 R walking R fwd (5), turn 1/8 R walking L fwd (6), turn 1/8 R walking R fwd (7), turn 1/8 R walking L fwd (8) … Restart here on wall 2 facing 12:00 turning 1/8 R to R diagonal 6:00

[25 – 32] Syncopated R&L rocks fwd, back out out LR, pop R knee in, pop R knee out, kick R

1 – 2&	Rock R fwd (1), recover back on L (2), step R next to L (&) 6:00
3 – 4	Rock L fwd (3), recover back on R (4) 6:00
&5	Step out and back on L (&), step out and back on R with R knee turned to R diagonal (5) 6:00
6 - 7 - 8	Twist on L toes popping R knee to L diagonal (6), turn R knee to R diagonal (7), kick R fwd (8) … Note: body has now turned to 7:30 7:30

[33 – 40] Behind side cross, L step lock step, step ½ L, look over R shoulder

1 – 3	Cross R behind L (1), turn 1/8 L stepping L to L side (2), turn 1/8 L stepping R fwd (3) 4:30
4&5	Step L fwd (4), lock R behind L (&), step L fwd (5) 4:30
6 - 7 - 8	Step R fwd (6), turn ½ L keeping weight on R (7), look over R shoulder (8) 10:30

[41 – 48] Bounce head 4 times, walk RL, ¼ L big step slide to R side

1 – 4	Bounce head 4 times each time turning head 1/8 L making sure to change weight to L foot on count 4 (1-4) 10:30
5 – 6	Walk R fwd (5), walk L fwd (6) 10.30
7 – 8	Turn ¼ L stepping R a big step to R side (7), drag L towards R (8) 7:30

[49 – 56] Ball cross, Hold, ball behind, Hold, & 1/8 L rock fwd, recover sweep 1/8 R, back rock R

&1 – 2	Step L next to R (&), cross R over L (1), HOLD (2) 7:30
&3 – 4	Step L to L side (&), cross R behind L (3), HOLD (4) 7.30
&5 – 6	Step L to L side (&), turn 1/8 L cross rocking R over L (5), recover on L with 1/8 R sweeping R out to R side (6) 7.30
7 – 8	Rock back on R popping L knee fwd (7), recover on L (8) … Restart here on walls 3 & 5 7.30

[57 – 64] Full turn cha cha walk around

1 – 4	Step R fwd (1), turn ¼ L stepping L fwd (2), step R fwd (3), turn ¼ L stepping L fwd (4) 1:30
5 – 8	Step R fwd (5), turn ¼ L stepping L fwd (6), step R fwd (7), turn ¼ L stepping L fwd (8)

Styling for counts 1-8: use your hips rolling them counter clock-wise when stepping fwd 7:30

START AGAIN

Ending Wall 8 is your last wall (starts facing 6:00). Finish dance on count 32 facing the front … 12:00

COOL option!
During wall 4, facing 12:00. there's a break in the song during counts 29-32. Do the following: Look down into floor when stepping back out out (&5), Hold (6), Hold (7), look up and kick R to R diagonal (8) 12:00

Whipped Cream

Count: 64 **Wall:** 2 **Level:** Easy Advanced

Choreographer: Gary O'Reilly (IRE), José Miguel Belloque Vane (NL) & Niels Poulsen (DK) - October 2025

Music: Cream - Prince : (4:12 version)

Intro: 64 counts from start of song. App. 33 secs. into track. Start with weight on L foot

****2 restarts:**
***1st: on wall 2, after 32 counts, facing 12:00.**
****2nd: on wall 6, after 56 counts**

[1 – 8] Cross, ¼ R back L, big R step slide back, ball step LR, walk LR fwd, ¼ R hitch L knee

1 – 2	Cross R over L (1), turn ¼ R stepping back on L (2) 3:00
3 – 4&5	Step R a big step back (3), slide L towards R (4), step L next to R (&), walk R fwd (5) 3:00
6 – 7 – 8	Walk L fwd (6), walk R fwd (7), turn ¼ R on R hitching L knee (8) … Note: during chorus go up on ball of R hitting the lyrics 'Get on TOP' 6:00

[9 – 16] Walk L fwd, R kick & point L&R, weave into slow L sweep

1 – 2&	Walk L fwd (1), kick R fwd (2), step R next to L (&) 6:00
3&4	Point L to L side (3), step L next to R (&), point R to R side (4) 6:00
5 – 8	Cross R over L (5), step L to L side (6), cross R behind L starting to sweep L to L side (7), keep sweeping L (8) …

Note: during chorus speed up count 6 so you execute it on the 'a' count to accent the beat 6:00

[17 – 24] Behind, point R, hip bump R X 2, Hold, ball cross rock, ¼ R fwd R, Hold

&1	Cross L behind R (&), point R to R side (1) 6:00
2 – 3 – 4	Bump hips R (2), bump hips R (3), HOLD (4) 6:00
&5 – 6	Step L next to R (&), cross rock R over L (5), recover back on L (6) 6:00
7 – 8	Turn ¼ R stepping R fwd (7), HOLD (8) … Note: during chorus you hit 'Stop' in the lyrics 9:00

[25 – 32] Walk L, point R, walk R, point L, rock L fwd, ¼ L into chasse

1 – 4	Step L fwd dipping in knees (1), straighten knees and point R to R side (2), step R fwd dipping in knees (3), straighten knees and point L to L side (4) 9:00
5 – 6	Rock L fwd (5), recover back on R (6) 9:00
7&8	Turn ¼ L stepping L to L side (7), step R next to L (&), step L to L side (8) …6:00

*** Restart here on wall 2, facing 12:00**

[33 – 40] 1/8 L walk RL, ¼ L step slide R, ball side R with dip, point L, dip L, point R

1 – 2	Turn 1/8 L walking R fwd (1), walk L fwd (2) 4:30
3 – 4	Turn ¼ L stepping R a big step to R side (3), drag L toe towards R (4) 1:30
&5 – 6	Step L next to R (&), step R to R side dipping in R knee (5), straighten knees pointing L to L side opening body slightly L (6) 1:30
7 – 8	Dip down in knees (7), straighten knees pointing R to R side opening body slightly R (8) 1:30

[41 – 48] Behind, ¼ L, R step lock step, step ½ R, lock ½ R

1 – 2	Cross R behind L (1), turn ¼ L stepping L fwd (2) 10:30
3&4	Step R fwd (3), lock L behind R (&), step R fwd (4) 10:30
5 – 6	Step L fwd (5), turn ½ R stepping fwd onto R (6) 4:30
7&8	Turn ¼ R stepping L to L side (7), cross R over R (&), turn ¼ R stepping back on L (8) 10:30

[49 – 56] 1/8 R side step R, Hold, cross slow sweep, weave, ¼ L fwd

1 – 2	Turn 1/8 R stepping R to R side (1), HOLD (2) 12:00
3 – 4	Cross L over R starting to sweep R fwd (3), finish R sweep (4) 12:00
5 – 7	Cross R over L (5), step L to L side (6), cross R behind L (7) 12:00
8	Turn ¼ L stepping L fwd (8) … 9:00

**** Restart here on wall 6, step L to L side on count 8 to restart facing 6:00**

[57 – 64] Jump RL fwd/together, pop shoulders fwd twice, Hold, R back rock, step ¼ L

&1	Jump R fwd (&), jump L next to R (1) 9:00
2 – 3 – 4	Pop shoulders fwd (2), pop shoulders fwd (3), HOLD (4) 9:00
5 – 6	Rock back on R sitting down and popping L knee fwd (5), recover on L (6) 9:00
7 – 8	Step R fwd (7), turn ¼ L stepping onto L (8) 6:00

Start again

Ending Finish dance the 7th time. You're now facing 12:00. Cross R over L 12:00

Last Update - 5 Nov. 2025 - R1