

PLANNING DANSE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<i>Salle des fêtes</i>	<i>Salle des fêtes</i>	<i>Maison Asso</i>	<i>Maison Asso</i>	<i>Maison Asso</i>	<i>Maison Asso</i>
		13H15 – 14H15 MODERN'JAZZ Préparatoire 1			9H30 – 10H30 CLASSIQUE Préparatoire 1
		14H30 – 15H30 MODERN'JAZZ Préparatoire 2			10H30 – 11H15 EVEIL
		15H30 – 16H45 MODERN'JAZZ Élémentaire 1			11H15 – 12H15 CLASSIQUE Préparatoire 2
	17H00 – 18H00 COUNTRY	16H45 – 18H15 MODERN'JAZZ Élémentaire 2	16H45 – 17H45 MODERN'JAZZ Initiation	17H00 – 18H00 HIP HOP Groupe 1	13H15 – 14H30 CLASSIQUE Élémentaire 1
		18H30 – 19H30 STREET JAZZ	18H00 – 19H15 PERF. TECHNIQUE	18H15 – 19H15 HIP HOP Groupe 2	14H30 – 15H45 CLASSIQUE Élémentaire 2
19H30 – 20H30 ROCK		19H30 – 20H15 BARRE AU SOL	19H15 – 20h30 CONTEMPORAIN	18H00 – 18H45 EVEIL	14H30 – 15H45 CLASSIQUE Élémentaire 2
20H30 - 21H30 SALSA		20H15 – 21H45 MODERN'JAZZ ADULTES		18H45 – 19H45 CLASSIQUE INITIATION	15H45 – 17H15 CLASSIQUE Élémentaire 3
				19H45 – 21H15 CLASSIQUE ADULTES	

Âges*
* donnés à titre indicatif, les professeurs pourront décider de changer les élèves de cours à leur appréciation
Modern'jazz Initiation : 6-7 ans Préparatoire 1 : 8-10 ans Préparatoire 2 : 10-11 ans Élémentaire 1 : 11-13 ans Élémentaire 2 : 13-15 ans Street : à partir de 15 ans
Classique Eveil : 5-6 ans Initiation : 6-7 ans Préparatoire 1 : 8-9 ans Préparatoire 2 : 10-11 ans Élémentaire 1 : 12-13 ans Élémentaire 2 : 13-14 ans Élémentaire 3 : + de 14 ans
Perf. Technique : 9-14 ans, cours ouvert aux adhérents participant à au moins un autre cours.
Contemporain : à partir de 16 ans.
Barre au sol : à partir de 12 ans.
Country : 8 - 10 ans.

PLANNING ZUMBA & GYM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<i>Maison Asso</i>	<i>Maison Asso</i>	<i>Salle des fêtes</i>	<i>Maison Asso</i>	<i>Maison Asso</i>
	9H30 – 10H30 ABDOS / FESSIERS		9H30 – 10H00 GYM POSTURALE	9H30 – 10H30 CARDIO GYM
16H00 – 17H00 ZUMBA 7-10	10H30 – 11H30 PILATES		10H00 – 10H30 STRECHING	10H30 – 11H30 ABDOS / FESSIERS / TAILLE / JAMBES
17H15 – 18H00 ZUMBA 5-6	16H45 – 17H45 CIRCUIT TRAINING 7-10 ANS		10H45 – 11H30 BABYGYM Parents, nounous...	
18H15 – 19H15 ZUMBA 11 – 14	18H00 – 18H45 BABYGYM 3 – 6 ANS			
19H15 – 20H00 PILATES		19H15 – 20H15 ZUMBA Adultes	<i>Salle des fêtes</i>	
20H00 – 21H00 BODY BARRE	19H00 - 20H00 BODY SCULPT		19H00 – 20H00 URBAN TRAINING	
21H00 – 21H45 L.I.A.	20H00 – 21H00 POWER YOGA	20H30 – 21H30 STRONG	20H00 – 21H00 CIRCUIT TRAINING	20H45 – 21H30 KICKBOXING
	21H00 – 21H30 STRECHING POSTURAL			

