

PLANNING DANSE

LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Âges*
	Maison Asso			Maison Asso	<p>* donnés à titre indicatif, les professeurs pourront décider de changer les élèves de cours à leur appréciation</p> <p style="text-align: center;">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</p> <p style="text-align: center;">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&3 : + de 13 ans</p> <p>Perf. Technique : 9-14 ans, cours ouvert aux adhérents participant à au moins un autre cours.</p> <p>Contemporain : à partir de 16 ans.</p> <p>Barre au sol : à partir de 12 ans.</p>
	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	Maison Asso	Maison Asso	11H15 – 12H15 CLASSIQUE Préparatoire 2	
	16H45 – 18H15 MODERN'JAZZ Élémentaire 2	16H45 – 17H45 MODERN'JAZZ Initiation	16H45 – 17H45 CLASSIQUE Initiation	13H15 – 14H30 CLASSIQUE Élémentaire 1	
	18H30 – 19H30 STREET JAZZ	18H00 – 19H15 PERF. TECHNIQUE	18H00 – 18H45 EVEIL	14H30 – 15H45 CLASSIQUE Élémentaire 2 & 3	
Salle des fêtes	19H30 – 20H15 BARRE AU SOL	19H15 – 20h30 CONTEMPORAIN	18h45 – 20H00 CLASSIQUE ADULTES		
19H30 – 20H30 ROCK **	20H15 – 21H45 MODERN'JAZZ Avancés Ados/Adultes				
20H30 - 21H30 SALSA **					
** sous réserve d'un effectif suffisant					

PLANNING ZUMBA & GYM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Maison Asso	Maison Asso		Maison Asso	Extérieur
	9H30 – 10H30 ABDOS / FESSIERS	9H30 – 10H00 GYM POSTURALE		9H30 – 10H30 CARDIO GYM	10H00 – 11H30 RUNNING
	10H30 – 11H30 PILATES	10H00 – 10H30 STRETCHING		10H30 – 11H30 ABDOS / FESSIERS / TAILLE / JAMBES	1 semaine sur 2 Planning défini à la rentrée
Maison Asso		10H45 – 11H30 BABYGYM Parents, nounous...	Salle du cirque		
16H00 – 17H00 ZUMBA 7-9			17H00 – 17H45 BABYGYM 3 – 6 ANS		
17H15 – 18H00 ZUMBA 5-6			17H45 – 18H30 BABYGYM 3 – 6 ANS		
18H15 – 19H15 ZUMBA 10 – 14	Maison Asso	Salle des fêtes			
19H15 – 20H00 PILATES	19H00 - 20H00 BODY SCULPT	19H15 – 20H15 ZUMBA Adultes	19H00 – 20H00 URBAN TRAINING		
20H00 – 21H00 BODY BARRE	20H00 – 21H00 POWER YOGA	20H00 – 21H00 CIRCUIT TRAINING	Maison Asso		
21H00 – 21H45 L.I.A.	21H00 – 21H30 STRETCHING POSTURAL	20H30 – 21H30 STRONG	20H45 – 21H45 KICKBOXING		

