

## DANSE (Ados / Adultes)

### DANSE CONTEMPORAINE

MARDI	20h30 - 22h00
SAMEDI	16h30 - 18h00

### DANSE CLASSIQUE Ados

MARDI	18h00 - 19h00
-------	---------------

### BARRE CLASSIQUE + milieu (supplément tarif \* )

MARDI	19h00 - 20h30
-------	---------------

### JAZZ Modern et Street

LUNDI	19h00 - 20h00 Ados
	20h15 - 21h45 Inter / Avancé
MARDI	19h30 - 20h30 Ados 14 ans et +
	20h30 - 22h00 Inter
MERCREDI	17h00 - 18h30 Ados 13-17 ans
	19h00 - 20h30 Inter 18 ans et +
	20h30 - 22h00 Avancé 18 ans et +
VENDREDI	19h00 - 20h30 Inter/Avancé 16 ans et +
	20h30 - 22h00 Inter / Avancé
SAMEDI	14h45 - 16h15 Inter / Avancé

### HIP-HOP

MERCREDI	15h30 - 16h30 13 ans +
SAMEDI	15h30 - 16h30 13 ans +

### Tarifs différents pour ces activités

#### PILATES - MATWORK

LUNDI	10h15 - 11h15 Mat I - II
	11h15 - 12h15 Mat I
	12h30 - 13h30 Mat I - II
	18h15 - 19h15 Mat I
	19h15 - 20h15 Mat I - II
	20h15 - 21h15 Mat I - II
MARDI	18h30 - 19h30 Mat I - II
	19h30 - 20h30 Mat I - II
	20h30 - 21h30 Mat I - II
MERCREDI	09h00 - 10h00 Mat I - II
	18h30 - 19h30 Mat I - II
	19h30 - 20h30 Mat II - III
	20h30 - 21h30 Mat I - II
JEUDI	18h00 - 19h00 Pré pilates Mat I
	19h00 - 20h00 Pré pilates Mat I
	19h20 - 20h20 Mat I - II
	20h25 - 21h25 Mat I
VENDREDI	09h30 - 10h30 Mat I - II
	10h45 - 11h45 Pré pilates MAT I
SAMEDI	12h30 - 13h30 Mat I - II

## GYMNASTIQUE

### STRETCHING

LUNDI	09h00 - 10h00	20h00 - 21h00
JEUDI	11h00 - 11h45	18h15 - 19h15
VENDREDI	09h45 - 10h30	10h30 - 11h15

### YOGA (supplément tarif \* )

MARDI	08h45 - 09h45 (Vinyasa)
MERCREDI	20h00 - 21h00 (Hatha)
JEUDI	20h00 - 21h00 (Vinyasa)
SAMEDI	08h35 - 09h35 (Vinyasa)

### GYM DOUCE

LUNDI	18h00 - 19h00	
MARDI	09h45 - 10h45	10h45 - 11h45
JEUDI	10h00 - 11h00	

### GYM POSTURE - PILATES - DETENTE (supplément tarif\*)

JEUDI	18h15 - 19h15
-------	---------------

### GYM ENTRETEN

LUNDI	10h00 - 11h00	
MARDI	08h45 - 09h45	
MERCREDI	17h45 - 18h45	
JEUDI	19h15 - 20h15	
VENDREDI	18h45 - 19h45	
SAMEDI	09h00 - 10h00	
DIMANCHE	09h45 - 10h45	10h45 - 11h45

### GYM DANSEE

LUNDI	09h00 - 10h00	19h00 - 20h00
JEUDI	09h00 - 10h00	
VENDREDI	08h45 - 09h45	17h45 - 18h45
SAMEDI	10h00 - 11h00	

### ZUMBA

JEUDI	20h15 - 21h15	
DIMANCHE	10h45 - 11h45	Afro glow

### LIA

DIMANCHE	09h45 - 10h45
----------	---------------

### GYM TONIC

MERCREDI	18h45 - 19h45
SAMEDI	11h15 - 12h15

## ENFANTS

### DANSE CLASSIQUE

MARDI	17h00 - 18h00	Initi / prep 6-8 ans 1 - 2 ère années
MERCREDI	11h00 - 12h00	Initiation 6-7 ans 1ère année
	13h00 - 14h00	Préparatoire 7-8 ans 2 ème année
	14h00 - 15h00	Elémentaire 9-11 ans
	15h00 - 16h30	Ados pointes

### RYTHMIQUE / EXPRESSION CORPORELLE

MARDI	17h15 - 18h15	4-6 ans
MERCREDI	10h15 - 11h15	4-5 ans 1ère année
	11h15 - 12h15	5-6 ans 2ème année
SAMEDI	10h15 - 11h15	4-6 ans

### INITIATION JAZZ

LUNDI	17h00 - 18h00	6-8 ans
MERCREDI	13h15 - 14h15	6-8 ans
SAMEDI	11h15 - 12h15	6-8 ans

### JAZZ (Modern'Jazz ou Street Jazz)

LUNDI	18h00 - 19h00	9-12 ans niv 1
MARDI	17h30 - 18h30	9-11 ans niv 2
	18h30 - 19h30	12-14 ans niv 2
MERCREDI	14h15 - 15h15	8-10 ans
	15h15 - 16h45	10-13 ans
VENDREDI	17h00 - 18h00	8-10 ans niv 2
	18h00 - 19h00	11 ans + niv 2
SAMEDI	13h45 - 14h45	9 - 12 ans
	16h30 - 17h30	Ados

### DANSE CONTEMPORAINE

SAMEDI	15h15 - 16h15	Ados
--------	---------------	------

### HIP-HOP

MERCREDI	13h30 - 14h30	7-9 ans
	14h30 - 15h30	10 - 12 ans
	15h30 - 16h30	13 et +
SAMEDI	13h30 - 14h30	7-9 ans
	14h30 - 15h30	10-12 ans
	15h30 - 16h30	13 et +

### ZUMBA KIDS

VENDREDI	17h30 - 18h30	9-12 ans
----------	---------------	----------

### FITNESS ADOS

VENDREDI	18h30 - 19h30
----------	---------------

Stages adultes: barre au sol,  
barre classique, modern jazz, salsa...

QI GONG 01 42 83 90 06

Théâtre enfants : 06 78 77 23 33