

Planning DANSE 2019-2020

Professeur : ISABELLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		13h45-15h00 JAZZ 10-11-12 ans			11h15-12h30 JAZZ ados 2 et + 18 ans
17h00 -18h00 JAZZ 10 ANS	17h00-17h45 EVEIL 4-5 ans	15h00-16h15 CLASSIQUE Préparatoire		17h00-17h45 STREET 1	12h30-13h30 CLASSIQUE ados-adultes
	17h45-19h00 JAZZ ados 1	16h15-17h15 JAZZ 8-9 ans		17h45-18h30 STREET ados 2	
		17h15-18h00 INITIATION 6-7 ans	17h15-18h15 CLASSIQUE Débutant	18h30-19h15 STREET ados 3	
(A)19h45-20h45 Danse Bretonne	19h45-20h45 MODERNE II adultes	19h45-20h45 JAZZ I adultes	Ou 7 ans Initiation (suivant les inscriptions)		
	20h45-21h45 JAZZ II adultes	20h45-21h45 MODERNE I adultes	20h00-21h00 CLAQUETTES non debutant	20h15-21h15 STREET adult 4	

Planning FITNESS 2019-2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
(I) 9h45-10h30 STRETCH	(G) 9h30-10h15 GYM d'entretien		(I) 10h15-11h00 STRETCH	(I) 9h30-10h30 RENFORT musculaire + STRETCH	(I) 10h30-11h15 STRETCH
(I) 10h30-11h15 RENFORT+ GYM BALL	(G) 10h15-11h00 ZUMBA		(I) 9h30-10h15 RENFORT musculaire		
(I) 11h15-12h00 CARDIO DANCE	(I) 12h30-13h15 POUND				
(I) 18h15-19h00 Renforcement MUSCULAIRE	1 SEMAINE SUR 2 (I)12h30-13h15 FIT BALL	(I) 18h15-19h00 CARDIO DANCE	(L) 18h15-19h15 RENFORT musculaire	(M) 19h15-20h15 STRONG by ZUMBA	
(I)19h00-19h45 STEP confirmé	(I)19h00-19h45 POUND	(I) 19h00-19h45 FIT BALL	(L) 19h15-20h00 STEP pour tous	Ou (M) 19h15-20h00 ZUMBA suivant inscriptions	
(A)19h45-20h45 Danse Bretonne					

Les cours sont assurés par :Isabelle(I)

Gilles(G)

Leo(L)

Manue(M)

Anne (A)