

PLANNING DANSE 2020-2021

Professeur : ISABELLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					11h00-12h30 JAZZ ados
		13h45-15h00 JAZZ 12-13 ans			
		15h00-16h00 JAZZ 10-11 ans			
17h15-18h15 JAZZ 9-10 ans	17h15-18h00 INITIATION 6-7 ans	16h00-17h00 JAZZ 8 ans		17h00-17h45 STREET 1	
		17h00-17h45 EVEIL 4-5 ans		17h45-18h45 STREET 2	
	19h45-20h45 MODERNE 2 adultes	19h45-20h45 JAZZ 1 adultes		18h45-19h45 STREET 3	
20h15-21h15 Claquettes	20h45-21h45 JAZZ 2 adultes			19h45-20h45 STREET 4	

PLANNING FITNESS 2020-2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h45-10h30 STRETCH	9h45-10h45 GYM d'entretien		9h45-10h30 Renforcement MUSCULAIRE	9h45-10h45 Renforcement MUSCULAIRE (Mode PILATES)	
10h30-11h15 RENFORT+ GYM BALL			10h30-11h15 STRETCH		
			18h15-19h15 T R X		
18h30-19h15 Renforcement MUSCULAIRE	18h15-19h00 CARDIO TRAINING	18h15-19h00 CARDIO DANCE	19h15-20h15 BACHATA		
19h15-20h15 T R X	19h00-19h45 POUND	19h00-19h45 FIT BALL	20h15-21h15 CASINO (salsa cubaine)		