

PLANNING DANSE 2021-2022

Professeur : ISABELLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		13h45-15h00 JAZZ élémentaire 13-14-15 ans			10h00-11h00 CLAQUETTES débutants
		15h00-16h00 JAZZ préparatoire 11-12 ans			11h00-12h30 JAZZ intermédiaire
		16h00-17h00 JAZZ 9-10- ans			
17h30-18h30 JAZZ initiation 2 ^{ème} année 7-8 ans	17h15-18h00 INITIATION 1 ^{ère} année 6-7 ans	17h00-17h45 EVEIL 4-5 ans		17h45-18h45 STREET 1 plus de 10 ans	
				18h45-19h45 STREET 3	
	19h45-21h15 MODERNE 2+ JAZZ 2 adultes	19h45-20h45 JAZZ 1 adultes		19h45-20h45 STREET 4	

PLANNING FITNESS 2021-2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00-10h45 STRETCH	10h00-11h00 Renforcement Musculaire (ateliers)		10h00-10h45 STRETCH	10h00-11h00 Renforcement Musculaire (Mode PILATES)	
10h45-11h30 GYM BALL			10h45-11h30 Renforcement Musculaire		
18h30-19h15 Renforcement Musculaire	18h15-19h00 Cardio Training ou Pilates (selon la demande)	18h15-19h00 CARDIO DANCE	18h15-19h15 TRX		
19h15-20h15 ZUMBA	19h00-19h45 POUND	19h00-19h45 FIT BALL	19h15-20h15 BACHATA (dans la salle) Circuit Training (en extérieur)		
20h15-21h15 ZUMBA			20h15-21h15 SALSA		