

PLANNING DANSE 2024-2025

Professeures : Isabelle

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		13h45-14h45 JAZZ 9-10-11 ans			
		14h45-16h00 JAZZ préparatoire 12-13-14 ans			11h00-12h30 JAZZ inter ados /jeunes adultes
		16h00-16h45 Initiation 6-7 ans		17h30-18h15 STREET 2	
17h45-18h30 STREET 1 plus de 10 ans (débutant)	17h30-18h15 EVEIL 4-5 ans	16h45-17h45 JAZZ 8 ans		18h15-19h00 STREET 3	
		19h00-20h00 JAZZ 1 adultes		19h00-19h45 STREET 4	
	20h00-21h30 MODERNE 2+ JAZZ 2 adultes	20h00-21h00 JAZZ 1 adultes		19h45-20h30 STREET 5 adultes	

PLANNING FITNESS 2024-2025

Professeures : Isabelle (Fitness) Mathilde(Zumba) Marlone(renfo-stretch-zumba)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00-10h45 STRETCH			10h00-10h45 STRETCH	10h00-11h00 Renforcement Musculaire mode PILATES	
10h45-11h30 Renfo ou PILATES			10h45-11h30 Renforcement Musculaire		
18h30-19h15 Renforcement Musculaire	18h15-19h15 Renforcement musculaire mode PILATES	18h15-19h00 CARDIO DANCE	18h30-19h15 ZUMBA		
19h15-20h00 ZUMBA	19h15-20h00 Trampoline		19h30-20h30 Reggeaton Fitness		
20h00-20h45 ZUMBA			20h30-21h30 Bachata évolutive		