



PLANNING DES COURS - DANSE / FITNESS - ANNEE 2021/2022

Lundi			Mardi				Mercredi				Jeudi			Vendredi			Samedi																									
Salle1	Salle2	Salle3	Salle1	Salle2	Salle3	Gymnase	Salle1	Salle 2	Salle3	Gymnase	Salle1	Salle2	Salle3	Salle1	Salle2	Salle3	Salle1	Salle2	Salle3																							
CONTACTS Laurie : 06 76 84 21 10 Agnès : 06 67 21 13 64 Murielle : 06 76 35 51 73 Coralie : 06 72 66 90 66 Sandrine : 06 87 47 51 04 Julie : 06 31 78 55 53			PAS DE COURS PENDANT les VACANCES SCOLAIRES, sauf Conditions Exceptionnelles																																							
																									N°0 Murielle : Eveil, Classique			N°0.8 9h30-11h00 Christine Pilates			N°0.8 9h30-11h00 Murielle Classique Ados/Adultes 2			N°8.2 9h00-10h00 Christine Fit'Kids 6/8 ans			N°2.1 9h30-11h00 Loïc Hip Hop Débutant					
																									N°1 Laurie : Street Dance, Family Dance			N°0.3 15h00-16h00 Murielle Initiation 1+2			N°7.3 10h30-11h30 Christine Postural ball			N°0.6 11h00-12h30 Murielle Classique Avancées			N°8.3 10h00-11h00 Christine Fit'Kids 9/11 ans			N°2.2 11h00-12h30 Loïc Hip Hop Moyen		
																									N°2 Loïc : Hip Hop			N°0.1 16h00-17h00 Murielle Eveil 1			N°7.4 12h15-13h15 Christine Pilates			N°0.7 11h00-12h00 Christine Step Cardio/Renfo			N°7.9 12h00-13h00 Christine Pilates					
																									N°3 Domingo : Danse de société, Disco			N°0.2 17h00-18h00 Murielle Eveil 2			N°1.1 16h15-17h15 Laurie			N°0.9 18h00-19h00 Christine Body Sculpt			N°7.10 12h00-13h00 Christine Pilates					
																									N°4 Murielle : Barre au sol			N°0.4 18h00-19h00 Murielle Débutant			N°1.2 17h15-18h15 Laurie			N°0.5 18h30-19h30 Fabrice Circuit training			N°7.6 18h00-19h00 Christine Body Sculpt					
N°5 Susana : Salsa Cubaine, Bachata			N°0.5 18h30-20h00 Murielle Classique préparatoire			N°1.3 18h15-19h15 Laurie			N°0.6 19h30-20h30 Fabrice Renfo musc			N°1.5 18h30-20h00 Laurie Street Dance Inter2			N°7.7 19h15-20h15 Christine Zumba																											
N°6 Fabrice : Renforcement musculaire, Circuit Training, Core Training, Body			N°0.7 19h00-20h30 Murielle Classique Ados/Adultes 1			N°1.4 19h15-20h15 Laurie Family Dance			N°0.8 19h30-20h30 Fabrice Core training			N°1.6 20h00-21h30 Laurie Street Dance Avancés			N°7.8 20h30 - 22h00 Christine Elgo Dance / Hot / Power																											
N°7 Christine : Zumba, Body Sculpt, Step, Piloxing, Elgo, Pilates, Postural Ball,			N°0.8 19h00-20h00 Domingo D. de Société			N°1.7 20h30-22h00 Laurie Street Dance Adultes			N°0.9 20h15-21h15 Domingo DISCO			N°5.1 19h-20h30 Susana Salsa Cubaine tous les 15 jours			N°1.7 20h30-21h30 Christine Piloxing/KuduroFit			N°5.2 20h30-22h Susana Bachata tous les 15 jours																								
N°8 Christine : Fit' Kids, Fit' Ados			N°1.8 20h15-21h15 Domingo DISCO			N°7.1 20h30-21h30 Christine Piloxing/KuduroFit			N°5.5 21h00 - 22h00 Christine Pilates			N°1.8 20h30-21h30 Domingo DISCO			N°7.2 21h00 - 22h00 Christine Pilates																											

DANSE

EVEIL A LA DANSE : 4/5ans

STREET DANCE : Initiation : 6/7 ans, Débutant 1 : 8/9 ans, Débutant 2 : 10/11 ans, Inter1 : 12/13 ans, Inter2 : 14/16 ans, Avancés : 16 ans et +, Adultes.

HIP HOP : Débutant : 8/12ans, Moyen : 13 ans et +.

CLASSIQUE : Initiation : 6/7ans, Débutant : 8/9 ans, Préparatoire : 10/12 ans, Moyen : 13/16 ans (et suivant le niveau)

DANSE DE SOCIETE, DISCO : Ados, Adultes.

SALSA CUBAINE, BACHATA : Ados, Adultes.

FAMILY DANCE : Parent/Enfant.

BARRE AU SOL : Ados, Adultes.

FITNESS

BODY COMBAT, BODY SCULPT, CIRCUIT TRAINING, CORE TRAINING, ELGO DANCE, ELGO HOT, KUDURO FIT,

PILATES, PILOXING, POSTURAL BALL, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, STEP (Cardio&Renfo), ZUMBA : Ados, Adultes.

FIT' KIDS : de 6 à 11 ans

FIT' ADOS : A partir de 12 ans