

DANSE (Ados / Adultes)

DANSE CONTEMPORAINE

MARDI 20h30 - 22h00
SAMEDI 16h30 - 18h00

DANSE CLASSIQUE (Ados Adultes) + pointes

MARDI 18h00 - 19h30

BARRE CLASSIQUE (supplément tarif *)

MARDI 19h30 - 20h30

JAZZ (Modern ou Street)

LUNDI 19h00 - 20h00 Ados
20h15 - 21h45 Inter / Avancé
MARDI 19h15 - 20h15 Ados 14 ans et +
20h30 - 22h00 Moyen
MERCREDI 16h30 - 18h00 Ados niv 3 13ans et +
19h00 - 20h30 Inter 18 ans et +
20h30 - 22h00 Avancé 18 ans et +
VENDREDI 19h00 - 20h30 Inter/Avancé 16 ans et +
20h30 - 22h00 Inter / Avancé
SAMEDI 14h30 - 16h00 Inter / Avancé

HIP-HOP

MERCREDI 15h30 - 16h30 Ados
SAMEDI 15h30 - 16h30 Ados

Tarifs différents pour ces activités

PILATES - MATWORK

LUNDI 10h15 - 11h15 Mat I - II
11h15 - 12h15 Mat I - II
12h30 - 13h30 Mat I - II
18h15 - 19h15 Pré pilates Mat I
19h15 - 20h15 Mat I - II
20h15 - 21h15 Mat I - II
MARDI 18h30 - 19h30 Mat I - II
19h30 - 20h30 Mat I
20h30 - 21h30 Mat I - II
MERCREDI 09h00 - 10h00 Entretien
18h30 - 19h30 Mat I - II
19h30 - 20h30 Mat II - III
20h30 - 21h30 Mat I - II
JEUDI 19h20 - 20h20 Mat I - II
20h25 - 21h25 Pré pilates Mat I
VENDREDI 09h30 - 10h30 Mat I
10h45 - 11h45 Pré pilates
SAMEDI 12h30 - 13h30 Mat I - II

GYMNASTIQUE

STRETCHING

LUNDI 09h00 - 10h00 20h00 - 21h00
JEUDI 11h00 - 11h45
VENDREDI 09h45 - 10h30 10h30 - 11h15

YOGA (supplément tarif *)

MARDI 08h45 - 09h45
MERCREDI 20h00 - 21h00
SAMEDI 08h45 - 09h45

GYM DOUCE

LUNDI 18h00 - 19h00
MARDI 09h45 - 10h45 10h45 - 11h45
JEUDI 10h00 - 11h00

GYM POSTURE - PILATES - DETENTE (supplément tarif*)

JEUDI 18h15 - 19h15

GYM ENTRETIEN

LUNDI 10h00 - 11h00
MERCREDI 17h45 - 18h45
JEUDI 18h15 - 19h00 **Renfo ++**
19h00 - 20h00 **Renfo**
VENDREDI 08h45 - 09h45
SAMEDI 09h00 - 10h00
DIMANCHE 09h45 - 10h45 10h45 - 11h45

GYM DANSEE

LUNDI 09h00 - 10h00 19h00 - 20h00
MARDI 08h45 - 09h45
JEUDI 09h00 - 10h00
SAMEDI 10h00 - 11h00

ZUMBA

JEUDI 20h00 - 21h00
DIMANCHE 10h45 - 11h45 Afro glow

LIA

DIMANCHE 09h45 - 10h45

GYM TONIC

MERCREDI 18h45 - 19h45
SAMEDI 11h15 - 12h15

ENFANTS

DANSE CLASSIQUE

MARDI 17h00 - 18h00 Initiation 6-7 ans 1ère année
MERCREDI 11h00 - 12h00 Initiation 6-7 ans 1ère année
13h00 - 14h00 Préparatoire 7-8 ans 2ème année
14h00 - 15h00 Élémentaire Niv 1 8-10 ans
15h00 - 16h30 Ados pointe

RYTHMIQUE / EXPRESSION CORPORELLE

MARDI 17h15 - 18h15 4-6 ans
MERCREDI 10h15 - 11h15 4-5 ans 1ère année
11h15 - 12h15 5-6 ans 2ème année
SAMEDI 10h15 - 11h15 4-6 ans

INITIATION JAZZ

LUNDI 17h00 - 18h00 6-8 ans niv 1
MERCREDI 13h00 - 14h00 6-7 ans
SAMEDI 11h15 - 12h15 6-8 ans

JAZZ (Modern'Jazz ou Street Jazz)

LUNDI 18h00 - 19h00 9-12 ans niv 1
MARDI 17h15 - 18h15 9-11 ans niv 2
18h15 - 19h15 12-14 ans niv 2
MERCREDI 14h00 - 15h00 Niv 1 8-10 ans
15h00 - 16h30 Niv 2 10-13 ans
VENDREDI 17h00 - 18h00 8-10 ans niv 2
18h00 - 19h00 11 ans + niv 2
SAMEDI 13h30 - 14h30 9 - 11 ans
16h30 - 17h30 Inter

HIP-HOP

MERCREDI 13h30 - 14h30 8-10 ans
14h30 - 15h30 10-12 ans
15h30 - 16h30 13 et +

SAMEDI 13h30 - 14h30 8-10 ans
14h30 - 15h30 10-13 ans

ZUMBA KIDS

VENDREDI 17h30 - 18h30 9-12 ans

FITNESS ADOS

VENDREDI 18h30 - 19h30

Stages adultes: barre au sol,
barre classique, modern jazz...

QI GONG 01 42 83 90 06

Théâtre enfants : 06 78 77 23 33