

Planning des cours 2023-2024

Hugo Menard Caroline Rortais Matthieu Bregeon Magali Seignard Delphine Motsch Mahmoud Tabbabi

HEURES	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	Le Bonniec Salle 1	Le Bonniec Salle 2	Le Bonniec Salle 1	Le Bonniec Salle 2	Le Bonniec Salle 1	Le Bonniec Salle 2	Le Bonniec Salle 1	Le Bonniec Salle 2	Le Bonniec Salle 1	Le Bonniec Salle 2	Le Bonniec Salle 1	Le Bonniec Salle 2
10 h 00					9h30 - 10h30 Initiation 6/7 ans CP-CE1 E1						9h - 10h Dances en lignes Niveau 2 D11	9h - 10h Pilates COMPLET
11 h 00	10h - 11h Pilates Débutant COMPLET	→ Salle Marc Jaffret			10h30 - 11h30 Classique 8/9 ans CE2 - CM1 E2						10h - 11h Dances en lignes Niveau 4 D12	10h - 11h Pilates COMPLET
12 h 00	11h - 12h Renforcement Musculaire G9	→ Salle Marc Jaffret									11h - 12h Classique 10/12 ans COMPLET	11h-12h Pilates COMPLET
13 h 00	Nouveau										12h - 12h45 Eveil 4/5 ans MS-GS COMPLET	12h - 13h ZUMBA A partir de 14 ans Z3
14 h 00					13h30 - 14h30 Contemporain COMPLET							Nouveau
15 h 00					14h30 - 15h30 Contemporain COMPLET							
16 h 00					15h30 - 16h30 Contemporain 13/15 ans 4ème-2nde E6							
17 h 00					16h45 - 17h30 Eveil 4-5 ans MS-GS COMPLET							
18 h 00	17h-18h Gym Douce Tous niveaux G1				17h30 - 18h30 Melting Danse 7 ans - CE1 E8	17h30 - 18h30 Tonification/Stretching COMPLET	17h15 - 18h15 Initiation 6 ans CP E10			17h-18h ZUMBA 9/13 ans CM1 à 4ème Z1		
19 h 00	18h-19h Stretching COMPLET	18h - 19h D. en Lignes COMPLET			18h30 - 19h45 Contemporain Ado / Adultes COMPLET		18h15 - 19h15 Classique 13/16 4ème à 1ère E11	18h- 19h Gym Tonic Tous niveaux G6	18h - 19h ZUMBA COMPLET	18h - 19h Société Niveau 3 D7		
20 h 00		19h-20h Step/Abdos/Fessier COMPLET	19h - 20h D.Latinos Solo COMPLET			19h-20h Cross-training COMPLET		19h-20h Gym Tonic COMPLET		19h - 20h Dances en ligne Niveau 3 D8		
21 h 00	20h-21h Société niveau 2 D1	20h-21h Cross training COMPLET	20h - 21h Société Niveau 1 D5			20h-21h Gym posturale et Tous niveaux G11		20h-21h Stretching Tous niveaux G8		20h - 21h Danse Style Cabaret - Niveau 1 D9		
22 h 00	21h-22h Rock Niveau 1 D2	Nouveau	21h - 22h Rock COMPLET							21h-22h Société niveau 4 D10		