

# Planning des cours 2024-2025

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 E3						9h - 10h Danses en lignes Niveau 3 D11	9h -10h Pilates Tous niveaux P1
11 h 00	10h – 11h Pilates Débutant Niveau 1 P4	Salle Marc Jaffret			10h30 - 11h30 Classique 8/9 ans CE2 - CM1 E4						10h – 11h Danses en lignes Niveau 4 D12	10h -11h Pilates Tous niveaux P2
12 h 00	11h – 12h Renforcement Musculaire G9	Salle Marc Jaffret										11h-12h Pilates Tous niveaux P3
13 h 00												12h - 13h Cross-training Tous niveaux G9
14 h 00					13h30 - 14h30 Contemporain 8/9 ans CE2-CM1 E5							
15 h 00					14h30 - 15h30 Contemporain 10/12 ans CM2-5ème E6							
16 h 00					15h30 – 16h30 Contemporain 13/16 ans 4ème-1ère E7							
17 h 00					16h45 – 17h30 Eveil 4-5 ans MS-GS E8							
18 h 00	17h–18h Gym Douce Tous niveaux G1				17h30-18h15 Eveil 4-5 ans MS-GS E1	17h30 - 18h30 Melting Danse 7 ans - CE1 E9	17h30 - 18h30 Tonification/Stretching Tous niveaux G5	17h15 - 18h15 Classique 10-12 ans CM2 - 6ème - 5ème E11		17h–18h ZUMBA 9/13 ans CM1 à 4ème Z1		
19 h 00	18h-19h Stretching Tous niveaux G2	18h - 19h D. en Lignes Niveau 2 D3	18h15-19h15 Initiation 6 ans - CP E2		18h30 – 19h45 Contemporain Ado / Adultes à partir de 17 ans E10			18h15 - 19h15 Classique à partir de 13 ans E12	18h- 19h Gym Tonic Tous niveaux G6	18h - 19h ZUMBA à partir de 14 ans Z2	18h - 19h Société (séniort) Niveau 2 D7	
20 h 00	19h-20h Step/Abdos/Fessier Tous niveaux G3	19h - 20h D.Latinos Solo Niveau 2 D4				19h–20h Cross-training Tous niveaux G10			19h-20h Gym Tonic Tous niveaux G7		19h – 20h Danses en ligne Niveau 4 D8	
21 h 00	20h-21h Société niveau 3 D1	20h-21h Cross training Tous niveaux G4	20h - 21h D. en Lignes Niveau 1 D5			20h–21h Gym posturale et Tous niveaux G11			20h-21h Stretching Tous niveaux G8		20h - 21h Danse Style Cabaret Tous niveaux D9	
22 h 00	21h-22h Rock Niveau 2 D2		21h – 22h Rock/Bachata Niveau 3 D6								21h-22h Société niveau 4 D10	