



Planning des cours 2025-2026

DANSES LUCÉENS		Hugo Menard	Caroline Rortais	Matthieu Bregeon	Magali Seignard	Delphine Motsch	Rémi Banchereau	Florian Derouin	Maureen	Mélanie		
HEURES	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
9 h 00	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											9h - 10h Dances en ligne, Niv 1	9h -10h Pilates Tous niveaux
	10h – 11h Pilates Débutant Niveau 1	→ Salle Marc Jaffret			10h -11h Gym douce Tous niveaux						10h – 11h Dances en lignes, Niv 5	10h -11h Pilates Tous niveaux
11 h 00	11h – 12h Renforcement Musculaire	→ Salle Marc Jaffret			11h-12h Stretching Tous niveaux						11h - 12h30 Functional Training	11h-12h Pilates Tous niveaux
12 h 00											Tous niveaux	
13h 00												
14 h 00					13h25 - 14h25 Contemporain 8/10 ans CE2-CM2							
					14h30 - 15h45 Contemporain 14/17 ans 3ème-1ère							
15 h 00					15h45 – 16h45 Contemporain 11/13 ans 6ème - 4ème							
16 h 00												
17 h 00												
18 h 00		17h–18h Tonification- stretching			16h55 – 17h40 Eveil 4-5 ans MS-GS					17h–18h ZUMBA 9/13 ans CM1 à 4ème		
				17h30-18h15 Eveil 4-5 ans MS-GS	17h45 - 18h45 Bases techniques 7/8 ans - CE1-CE2		17h15 - 18h15 Classique 8-10 CE2-CM2					
19 h 00	18h-19h Step/Abdos/Fess Niveau 1	18h - 19h D. en Ligne Niveau 3	18h15-19h15 Initiation 6/7 ans - CP/CE1		18h45 – 20h Contemporain Ado /Adultes à partir de 17 ans		18h15 - 19h15 Classique 11/ 13 ans 6ème-4ème	18h - 19h15 Modern'Jazz 12-15 ans		18h - 19h ZUMBA à partir de 14 ans	18h - 19h Société (sénior) Niveau 2	
		19h-20h Step/Abdos/Fess niv. Intermédiaire	19h - 20h D.Latinos Solo Niveau 2	19h15 - 20h30 Classique + de 14 ans	20h–20h Cross-training Tous niveaux			19h15 - 20h30 Modern'Jazz + de 15 ans			19h – 20h Dances en liane Niveau 4	
20 h 00	20h-21h Société niveau 3	20h-21h Cross training Tous niveaux	20h - 21h D. en Liane Niveau 2		20h15 21h45 Fit & Dances Tous niveaux	20h–21h Gym posturale Tous niveaux				20h - 21h Danse Style Cabaret		
21 h 00	21h-22h Société et Rock Niveau 1		21h – 22h Rock & Salsa Niveau 2		Adultes						21h-22h Société niveau 4	
22 h 00												

Niv.1 : débutant

Niv. 2 : intermédiaire (1 an)

Niv. 3 : moyen (2/3 ans) Niv.4 : avancé (+ de 3 ans)

Edition du : 13/11/25 21:28