


Planning des cours 2022-2023

Reprise lundi 12 septembre 2022

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
9 h 00												
10 h 00					9h30 - 10h30 Initiation 6/7 ans CP-CE1 E1						9h - 10h Danses en lignes Niveau 1 D11	9h -10h Pilates Tous niveaux P1
11 h 00	10h – 11h Pilates Découverte P8				10h30 - 11h30 Eveil 5ans GS E2						10h – 11h Danses en lignes Niveau 3 D12	10h -11h Pilates Tous niveaux P2
12 h 00												11h - 12h Classique 8/10 ans CE2-CM1-CM2 E12
13 h 00					12h15-13h15 ZUMBA SENIORS Tous niveaux Z6						12h - 12h45 Eveil 4/5 ans MS-GS E13	12h-13h Zumba à partir de 15 ans Z7
14 h 00					13h30 - 14h30 Contemporain 8/9 ans CE2-CM1 E4							
15 h 00					14h30 - 15h30 Contemporain 10/12 ans CM2-5ème E5							
16 h 00					15h30 – 16h30 Contemporain 13/15 ans 4ème-2nde E6							
17 h 00					16h45 – 17h30 Eveil 4-5 ans MS-GS E7	16h30 - 17h30 Tonification/Stretching G4						
18 h 00	17h00 – 17h45 Gym Douce G1		17h15 – 18h00 ZUMBA 7/11 ans Z1		17h30 - 18h30 Melting Danse 7 ans - CE1 E8	17h30 - 18h30 Tonification/Stretching G5	17h15 - 18h15 Initiation 6 ans CP E10			17h15 – 18h00 ZUMBA 9/13 ans Z3		
19 h 00	17h45 - 18h45 Stretching G2	18h - 19h D. en Lignes Niveau 4 D3	18h – 19h ZUMBA à partir de 14 ans Z2		18h30 – 19h45 Contemporain Ado / Adultes à partir de 16 ans E9	18h30 – 19h30 Cross-training P5	18h15 - 19h15 Classique à partir de 11ans E11	18h- 19h Gym Tonic G6	18h - 19h ZUMBA à partir de 14 ans Z4	18h - 19h Société Niveau 3 D7		
20 h 00	19h-20h Step/Abdos/Fessier G3	19h - 20h D.Latinos Solo Niveau 2 D4	19h-20h Salsa Cubaine Niveau 2 SA1			19h30 – 20h30 Cross-training P6		19h-20h Gym Tonic G7		19h – 20h Danses en ligne Niveau 2 D8		
21 h 00	20h-21h Société niveau 1 D1	20h - 21h Rock Niveau 3 D5	20h-21h Bachata Niveau 1 SA2			20h30 – 21h30 Gym posturale et rééducative P7		20h-21h Stretching G8		20h - 21h Danse Esprit Cabaret - Niveau 1 D9		
22 h 00	21h-22h Rock Niveau 1 D2	21h – 22h Rock Niveau 2 D6	21h-22h Bachata Niveau 2 SA3							21h - 22h Société Niveau 4 D10		



Cours bénéficiant d'un service de navette Contact
Mairie, service Jeunesse et Sports

Niv.1 : débutants

Niv. 2 : intermédiaire (1 an)

Niv. 3 : moyen (2/3 ans)

Niv.4 : avancé (4/5 ans)

Niv.5 : supérieur (+5 ans)

Edition du : 28/04/22 11:50