

DANSE CLASSIQUE – NÉOCLASSIQUE

LUNDI / STUDIO DES VIGNES

17h45-18h45 : Eveil - Initiation

18h45-19h45 : Pointes

20h-21h : Assouplissement & Renforcement musculaire

21h-22h : Barre à terre

MERCREDI / POLARIS

10h-11h : Eveil - Initiation

11h-12h : Enfants

14h-15h30 : Enfants & Pré-ados

15h30-17h : Pré-ados

17h30-19h : Enfants

19h-20h30 : Ados-Etudiantes

20h30-22h : Adultes avancés

MARDI / POLARIS

18h-19h30 : Enfants

19h30-20h30 : Pointes

20h30-22h : Adultes moyens

JEUDI / VILLA 33

19h15-20h15 : Adultes débutantes



GYM & MARCHE NORDIQUE LOISIR

GYMNASE JEAN JAURÈS & EXTÉRIEUR

LUNDI

9h-10h : Gym douce

10h-11h : Gym Douce

18h45-19h45 : Gym RM*

19h45-20h45 : Step débutants

MARDI

9h-10h : Gym

10h-11h : Gym

18h30-19h30 : Gym RM*

20h-21h30 : Danse en ligne

MERCREDI

18h-19h : Gym RM*

*RM = Renforcement musculaire

JEUDI

8h45-9h45 : Gym RM*

14h-16h : **Marche nordique loisir**

18h30-19h30 : Gym RM*

19h30-20h30 : Cardio boxing/Etirements

VENDREDI


8h45-9h45 : Gym RM*

18h30-19h30 : Aero Dance

19h30-20h : Circuit training

20h-20h30 : Cardio Fun



Inscription :  SCAN ME
Gaétane : 06 98 35 94 38

DANSE MODERN JAZZ

LUNDI / SALLE DES FÊTES

18h15-19h45 : Perf. niv 1

19h45-21h15 : Perf. niv 2

MARDI / STUDIO DES VIGNES

17h45-18h45 : Initiation 2

18h45-20h15 : Ados 2

20h15-21h45 : Adultes moyens

MERCREDI / STUDIO DES VIGNES

13h30-15h : Jazz 2

15h-16h : Initiation 1

16h-16h45 : Eveil 1

16h45-17h30 : **Parents/Enfants**

(2/4 ans avec un adulte)

17h30-18h15 : Eveil 2

18h15-19h45 : Pré-ados 1

JEUDI / POLARIS

17h30-18h30 : Jazz 1

18h30-20h : Ados 1

20h-21h30 : Adultes avancés

LUNDI / STUDIO DES VIGNES

15h-16h : **Yoga aérien**

MARDI / POLARIS

8h30-9h45 : Hatha Yoga

9h45-10h45 : Hatha Yoga

JEUDI / PAGODE

20h45-21h45 : Hatha Yoga

21h45-22h15 : Méditation

HATHA YOGA & YOGA AÉRIEN

MERCREDI

PRÉAU M.CURIE


19h30-20h30 : Hatha Yoga


20h30-21h30 : Hatha Yoga

STUDIO DES VIGNES

20h-21h : **Yoga aérien**

21h-22h : **Yoga aérien**

Inscription :  SCAN ME
Sophie : 06 82 41 02 52

Inscription :  SCAN ME
Sylvie : 06 32 11 86 53

NB : les horaires de cours peuvent être modifiés selon les inscriptions.