

DIVISION ADULTE (+18 ans)

Septembre 2022 à Juin 2023

COURS COLLECTIFS	
DANSE	Danse classique (Classical Ballet)
	Intermédiaires - Moyens jeudi 19h30-21h00
	Moyens - Avancés mardi 19h30-21h00
	Modern' Jazz
	Débutants - Bases mercredi 19h30 - 20h30
	Intermédiaires mardi 19h30-21h00
	Moyens - Avancés jeudi 19h30-21h00
	Danse Contemporaine (Contemporary Dance)
	Débutants - Bases lundi 18h30-19h30
	Moyens - Avancés lundi 19h30-21h00
REMISE EN FORME	Barre au sol / Stretching (Floor-Barre / Stretching)
	tous niveaux mercredi 19h30-20h30
	Pilates Mat Light
	Niveau I lundi 10h30-11h30
	Pilates Mat Light Senior
	Niveaux I & II vendredi 10h30-11h30
	Pilates Mat
	Niveaux II & III lundi 11h30-12h30
	Pilates Mat Petit Matériel (Small Material)
	Niveaux II & III vendredi 09h30-10h30
	Pilates Mat Sculpt
	Niveau III lundi 12h30-13h30
	Pilates Mat & Barre
Niveau III vendredi 12h30-13h30	

WORKSHOPS: Agenda à définir	
Contorsion (Contortion)	
tous niveaux	lundi 19h30-21h30
	dimanche 11h00-13h00
Acro Yoga Famille (Acro Yoga Family)	
tous niveaux	dimanche 14h15-15h15

COURS PRIVÉS	
Pilates / Renforcement musculaire / Ballet ...	
tous niveaux	vendredi 11h30-12h30
Renforcement musculaire / Ballet / Contorsion...	
tous niveaux	à définir avec l'élève