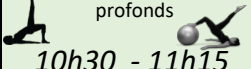


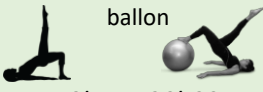




# PLANNING 2020 - 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Gym douce</b> renfo musculaire haut et bas du corps doux 10h45- 11h30			<b>PILATES &amp; BALL</b> renfo musculaire des muscles profonds  10h30 - 11h15	
	 <b>PILATES</b> renfo musculaire des muscles profonds 12h20 - 12h50			<b>Stretching</b> étirements musculaire (idéal pour les problème de dos) 12h20 - 12h50
<b>Jazz dance Moy - interm.</b> (10-11-12 ans) 17h45 - 18h45	<b>Jazz dance Moyens</b> (8 - 9 ans) 17h30 - 18h30	<b>Jazz dance Petits</b> (6-7 ans) 15h45 -16h45	<b>Jazz dance Moyens av.</b> (12-13-14-15 ans) 17h45 - 18h45	
<b>BODY BARRE</b> renfo musculaire du haut et bas du corps 18h45 - 19h30	<b>Step interm. / Avancés</b> 18h30 -19h15	<b>Dance tout petits</b> (4-5 ans) 17h00 - 18h00	<b>Aéro Style Interm. / avancés</b> 18h45 - 19h30	<b>Jazz dance 1/2 av.</b> 18h15 - 19h15
 19h30 - 20h00	<b>PILATES &amp; BALL</b> renfo musculaire des muscles profonds avec ballon  19h15 - 20h00	<b>Jazz dance Avancés 1</b> 18h15 - 19h45	<b>C.A.F /Body Sculpt</b> renfo musculaire des cuisses, ventre et fessiers 19h30 - 20h00	<b>Jazz dance Début/interm</b> 19h15 - 20h15
<b>Stretching</b> étirements musculaire (idéal pour les problèmes de dos) 20h00 - 20h30	<b>Stretching</b> étirements musculaire (idéal pour les problèmes de dos) 20h00 - 20h30	<b>DANCE SUR TALONS</b>  19h45 - 20h30	 20h00 - 20h30	<b>Jazz dance Avancés 2</b> 20h15 - 21h45