

PLANNING 2022/2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Gym douce renfo musculaire haut et bas du corps doux, stretching 10h45- 11h30			L'ATELIER DU DOS renfo musculaire doux ciblé, pilates, stretching 10h30 - 11h15	
	 PILATES renfo musculaire des muscles profonds 12h30 - 13h10			Assouplissement bien etre étirements musculaire stretching 12h30 - 13h00
<i>Jazz dance Petits (6-7 ans)</i> 17h30 - 18h30	<i>Jazz dance Moyens (8 - 9 ans)</i> 17h30 - 18h30	<i>Jazz dance Moy - interm. (10-11-12 ans)</i> 15h45 -16h45	<i>Jazz dance Moyens av. (12-13-14-15 ans)</i> 17h45 - 18h45	
BODY BARRE renfo musculaire du haut et bas du corps 18h30 - 19h15	Step 18h30 -19h15	<i>Dance tout petits (4-5 ans)</i> 17h00 - 18h00	Aéro Style 18h45 - 19h30	<i>Jazz dance 1/2 av.</i> 18h15 - 19h15
 19h15 - 19h55	PILATES & BALL renfo musculaire des muscles profonds avec ballon  19h15 - 20h00	<i>Jazz dance Avancés 1</i> 18h15 - 19h45	MIX C.A.F /Body Sculpt /stretching renfo musculaire des cuisses, ventre et fessiers 19h30 - 20h15	<i>Jazz dance Début/interm</i> 19h15 - 20h15
L'ATELIER DU DOS renfo musculaire ciblé pilates stretch 19h55 - 20h35	Assouplissement bien etre étirements musculaire stretching 20h00 - 20h30			<i>Jazz dance Avancés 2</i> 20h15 - 21h45



