

PLANNING 2025/2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	Gym douce renfo musculaire haut et bas du corps doux, stretching 10h15- 11h		L'ATELIER DU DOS renfo musculaire doux ciblé, pilates, stretching 10h15 - 11h	PILATES renfo musculaire des muscles profonds  10h15 -10h45
				STRETCH'N RELAX étirements musculaire stretching 10h45 - 11h15
	Jazz dance Moyens (8 - 9 ans) 17h30 - 18h30			
Initiation Dance Petits (6-7 ans) 17h30 - 18h30	Step 18h30 -19h15	Jazz dance Moy - interm. (10-11-12 ans) 16h00 - 17h00	Jazz dance Moyens av. (12-13-14-15 ans) 17h45 - 18h45	Jazz dance 1/2 av. 18h15 - 19h15
R M renfo musculaire du haut et bas du corps 18h30 - 19h15	PILATES & BALL renfo musculaire des muscles profonds  19h15 - 20h	Eveil Dance tout petit(4-5 ans) 17h15 - 18h00	Aéro Style 18h45 - 19h30	Jazz dance Début/interm 19h15 - 20h15
MIX STEP/AERO Debutant avec STRETCH 19h15 - 20h	STRETCH'N RELAX étirements musculaire stretching (idéal pour les problème de dos) 20h00 - 20h30	Jazz dance Avancés 1 18h15 - 19h45	MIX C.A.F / Sculpt /stretching renfo musculaire des cuisses, ventre et fessiers 19h30 - 20h15	Jazz dance Avancés 2 20h15 - 21h45

