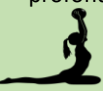




PLANNING TEMPS'DANCEFITNESS 2026/2027

Plus qu'un cours, une vraie experience pour ton corps

avec Pascale

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
COACHING INDIVIDUEL	*REVEIL MUSCULAIRE renforcement haut et bas du corps doux, stretching 10h15- 11h	COACHING INDIVIDUEL	* DOS & POSTURE Renforcement doux, mobilité, étirements, soulage les tensions, améliore la posture 10h15 - 11h	* PILATES renforcement musculaire des muscles profonds  10h15 -10h45
				* STRETCH & RELEASE étirements musculaire, stretching (idéal pour les problème de dos) 10h45 - 11h15
COACHING INDIVIDUEL	Jazz DANCE (8 - 9 ans) 17h30 - 18h30	COACHING INDIVIDUEL	COACHING INDIVIDUEL	COACHING INDIVIDUEL
Initiation DANCE Petits (6-7 ans) 17h15 - 18h15	STEP freestyle Cours cardio pour bruler 18h30 -19h15	Jazz DANCE Moyen.1 (10 à 12 ans) 16h00 - 17h00	Jazz DANCE ado Moyen 2. (12 à 14 ans) 17h45 - 18h45	Jazz DANCE 1/2 avancé. ado/adulte 18h15 - 19h15
* DOS & POSTURE Renforcement doux, mobilité, étirements, soulage les tensions, améliore la posture 18h15 - 19h	* PILATES BALL renforcement des muscles profonds avec mini ball  19h15 - 20h	Eveil DANCE tout petit (3 à 5 ans) 17h15 - 18h00	*CARDIO DANCE ENERGY Cours cardio dansé 18h45 - 19h30	* Jazz DANCE Débutant/intermédiaire 19h15 - 20h15
* Jazz DANCE Débutant ado/adulte 19h - 20h	* STRETCH & RELEASE étirements musculaire stretching (idéal en cas de problèmes de dos) 20h00 - 20h30	Jazz DANCE Avancés 1 18h15 - 19h45	* SILOUETTE & TONUS renforcement ciblé des cuisses, ventre et fessiers 19h30 - 20h	Jazz DANCE Avancés 2 20h15 - 21h45
			 *YOGALATES mélange de pilates et yoga 20h - 20h30	

*** COURS ACCESSIBLES AUX DEBUTANTS** (ados et adultes)

|