

PROGRAMME DES COURS 2019-2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
-------	-------	----------	-------	----------	--------

Eveil : danser aux sons et rythmes de son corps

Baby gym 3 ans			15h45/16h30			9h/9h45
Danse 4 ans			11h30/12h15			10h45/11h30
Danse 5 ans			14h45/15h45			9h45/10h45

Danse :

Le corps en danse : Contemporain

6 ans		17h/18h	13h45/14h45			11h30/12h30
7 ans		17h/18h	16h30/17h30			14h45/15h45
8 ans	17h/18h		17h30/18h30			15h45/16h45
9 ans	17h/18h		17h30/18h30			16h45/17h45
10 ans						13h15/14h45
11/12 ANS		18h/19h30			18h/19h30	17h45-19h15
13/14 ANS	18h/19h30					
15 /19ANS			18h30/20h			
Adulte tous niveaux		20h30-22h		10h15-11h45		
Adulte avancé			20h/22h			

Le corps en danse : Modern jazz

8/10 ANS				17h/18h		
11/13 ANS				18h/19h15		
14/16 ANS				19h15/20h30		
17 ANS/ADULTES				20h30/22h		

Bien- être du corps : Harmoniser son corps

Stretching	9h30/10h30	9h30/10h30		9h15/10h15		
Pilâtes		19h30/20h30			12h/13h 19h30/20h30	
Barre au sol			9h/10h		11h/12h	
Maintien	12h45/13h45 19h30/21h					
Méthode Feldenkrais		10h30/11h30				
Travail bien-être Senior	10h30/12h		10h/11h30			
Yoga vinyasa					10h/11h 15h/16h	

Pour tous cours d'essai contacter préalablement une des personnes suivantes :

Madame Frederique Laillet-Bernard 01.30.61.70.97

ou secrétariat **01.39.65.72.32** annickleduc@sfr.fr

ou Madame Georgina Laurent 06.38.54.49.24 mail : georgilau1@gmail.com

N' hésitez pas à consulter notre site : accordanse.fr